

Gedämpfter Seelachs mit Dillmarinade dazu Röstkartoffelsalat

10 Min. Vorbereitung | High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 546 kcal • Tag 2 kochen

28



Seelachs



vorw. festk. Kartoffeln



Blattsalatsmischung



Dill



Zitrone, gewachst



Mayonnaise



Knoblauchzehe



Naturjoghurt aus Saland



Gewürzmischung
„Hello Patatas“

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

1 Aluminiumfolie, 1 Backblech mit Backpapier,
1 Knoblauchpresse und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seelachs 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1200 g
Blattsalatsmischung	1 x 50 g	1 x 100 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g**	1 x 90 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 4 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 570 g)
Brennwert	404 kJ/ 97 kcal	2286 kJ/ 546 kcal
Fett	3.9 g	22 g
– davon ges. Fettsäuren	0.5 g	2.9 g
Kohlenhydrate	9.4 g	53.1 g
– davon Zucker	1.2 g	6.9 g
Eiweiss	5.4 g	30.5 g
Salz	0.29 g	1.65 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **4)** Fisch **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



1 Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Gewaschenen **Kartoffeln** in 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Kartoffeln mit „Hello Patatas“, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Backblech mit den **Kartoffelscheiben** 25 – 30 Min. im Ofen goldbraun backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



2 Währenddessen

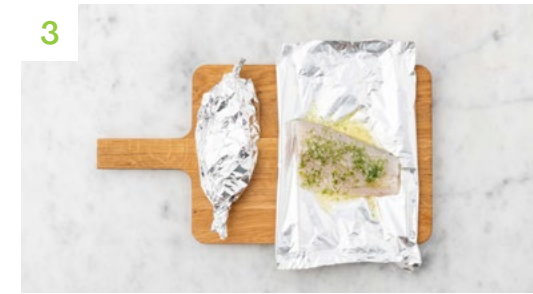
Knoblauch abziehen.

Dill fein hacken.

Zitrone vierteln.

2 [4] Bögen Aluminiumfolie bereit legen (Jedes ungefähr so gross wie ein Din-A4-Blatt).

Tipp: Statt Aluminiumfolie kannst du auch Pergament- oder Backpapier verwenden.



3 Für den Fisch

Fischfilets auf die Aluminiumfolie legen, **Knoblauch** dazu pressen und mit gehacktem **Dill**, ein paar Tropfen **Zitronensaft**, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren. Aluminiumfolie über dem **Fisch** verschliessen und die Seiten wie ein Bonbon verdrehen, sodass alles gut verschlossen ist.

Fischpäckchen in den letzten 14 – 16 Min. neben die **Kartoffeln** auf das Backblech legen und mitbacken.



4 Währenddessen

In einer grossen Schüssel **Joghurt** und **Mayonnaise** miteinander vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Für den Salat

Nach Ende der Backzeit die **Kartoffeln** in die Schüssel mit dem **Joghurt-Dressing** geben und gründlich vermengen.

Anschliessen **Salatmix** dazugeben und vorsichtig unterheben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Fischfilets auspacken und auf Teller geben. **Röstkartoffelsalat** daneben anrichten. Restliche **Zitronenspalten** dazu reichen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Steamed hake with dill marinade

served with roast potato salad

10 min. preparation High protein Under 650 calories 30–40 minutes • 546 kcal • Cook on day 2

28



Hake



Mainly waxy potatoes



Leaf lettuce mix



Dill



Waxed lemon



Mayonnaise



Garlic clove



Plain yoghurt from Saland



"Hello Patatas" spice mix

Let's get started

Wash the vegetables and herbs and pat the fish dry with kitchen roll.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, oil*

Cooking utensils

1 aluminium foil, 1 baking tray with baking paper, 1 garlic press and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Hake 4)	2 x	125 g	4 x	125 g
Mainly waxy potatoes	1 x	600 g	1 x	1200 g
Leaf lettuce mix	1 x	50 g	1 x	100 g
Dill	1 x	10 g**	1 x	10 g
Waxed lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x	25 g	1 x	50 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Plain yoghurt from Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
"Hello Patatas" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 570 g)
Calories	404 kJ/97 kcal	2286 kJ/546 kcal
Fat	3.9 g	22 g
- of which saturated fats	0.5 g	2.9 g
Carbohydrate	9.4 g	53.1 g
- of which sugar	1.2 g	6.9 g
Protein	5.4 g	30.5 g
Salt	0.29 g	1.65 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **4)** Fish **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **9)** Mustard

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



Get prepped

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Cut the washed potatoes into 1 cm slices and spread them on a baking tray lined with baking paper.

Mix the potatoes with the "Hello Patatas", 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*.

Bake the potato slices for 25–30 min. until golden brown.

Meanwhile, continue with the recipe.



Meanwhile

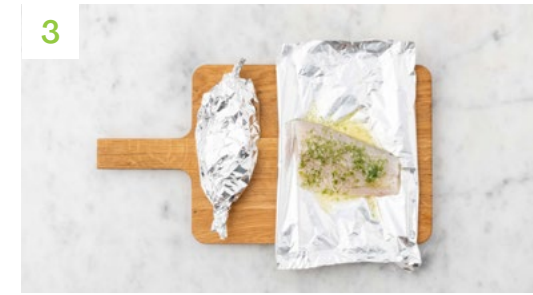
Peel the garlic.

Finely chop the dill.

Quarter the lemon.

Have 2 [4] sheets of aluminium foil ready (each about the size of an A4 piece of paper).

Tip: You can use parchment paper or baking paper instead of aluminium foil.



For the fish

Place the fish fillets on aluminium foil, press the garlic on them and marinate with chopped dill, a few drops of lemon juice, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*. Wrap the fish in the aluminium foil and twist the sides like a sweet wrapper so that everything is well sealed.

Add the fish packets alongside the potatoes on the baking tray for the last 14–16 min.



Meanwhile

Mix the yoghurt and mayonnaise in a small bowl and season with salt* and pepper*.



For the salad

Once baked, add the potatoes to the bowl with the yoghurt dressing and mix thoroughly.

Then add the salad and gently combine it. Season with salt* and pepper*.



Serve

Unwrap the fish fillets and put them onto plates. Arrange the potato salad alongside.

Serve with the remaining lemon wedges.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Lieu noir cuit à la vapeur en marinade à l'aneth accompagné de salade de pommes de terre sautées

Préparation en 10 min | Hautement protéiné | Moins de 650 calories | 30 – 40 minutes • 546 kcal • Cuisiner au 2e jour

28



Lieu noir



Pommes de terre



Mélange de salade



Aneth



Citron, ciré



Mayonnaise



Gousse d'ail



Yogourt nature de Saland



Mélange d'épices
« Hello Patatas »



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes et sécher le poisson avec de l'essuie-tout.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, poivre*, huile*

Ustensiles de cuisine

1 feuille de papier aluminium, 1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 presse-ail et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Lieu noir 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Pommes de terre farineuses	1 x 600 g	1 x 1200 g
Mélange de salade verte	1 x 50 g	1 x 100 g
Aneth	1 x 10 g**	1 x 10 g
Citron, ciré	1 x 90 g**	1 x 90 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Yogourt nature de Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	2 x 4 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 570 g)
Valeur calorique	404 kJ/ 97 kcal	2286 kJ/ 546 kcal
Lipides	3,9 g	22 g
- dont acides gras saturés	0,5 g	2,9 g
Glucides	9,4 g	53,1 g
- dont sucre	1,2 g	6,9 g
Protéines	5,4 g	30,5 g
Sel	0,29 g	1,65 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **4)** poisson **7)** lait (comprenant du lactose) **8)** œufs **9)** moutarde

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Petite préparation

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Couper les pommes de terre lavées en tranches de 1 cm d'épaisseur et les répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Mélanger les pommes de terre avec le mélange « Hello Patatas », 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, du sel* et du poivre*.

Enfourner la plaque de cuisson avec les tranches de pommes de terre pendant 25 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Pendant ce temps, continuer la recette.



Pendant ce temps

Dans un saladier, mélanger le yogourt et la mayonnaise et assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Pendant ce temps

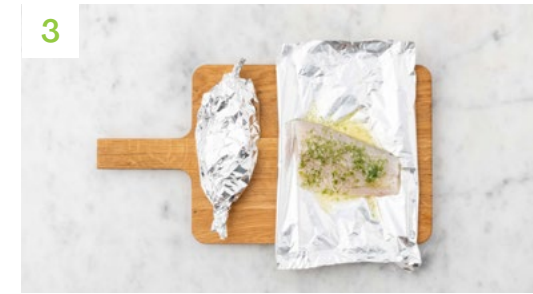
Peler l'ail.

Hacher finement l'aneth.

Couper le citron en quatre.

Préparer 2 [4] feuilles d'aluminium (chacune d'entre elles faisant environ la taille d'une feuille A4).

Astuce : Au lieu de feuilles d'aluminium, vous pouvez également utiliser du papier à papillote ou du papier sulfurisé.



Pour le poisson

Déposer les filets de poisson sur les feuilles d'aluminium, y presser l'ail, et mariner avec l'aneth haché, quelques gouttes de jus de citron, 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*. Fermer la feuille d'aluminium au-dessus du poisson et tordre les côtés comme un bonbon pour que tout soit bien fermé.

Placer les papillotes de poisson à côté des pommes de terre sur la plaque de four pour les 14 à 16 dernières minutes de cuisson.



Pour la salade

Une fois la cuisson terminée, mettre les pommes de terre dans le bol avec la sauce au yogourt et bien les mélanger.

Ajouter ensuite le mélange de salade et mélanger délicatement. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Déballer les filets de poisson et les déposer sur des assiettes. Dresser la salade de pommes de terre sautées à côté.

Servir avec le reste des quartiers de citron.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

