

Seehecht in Honig-Senf-Sauce dazu Broccoliröschen und Kartoffelspalten

unter 650 Kalorien **Family** High Protein 35 – 45 Minuten • 643 kcal • Tag 2 kochen



mittelscharfer Senf



Crème fraîche aus Saland



Eschalotte



Kartoffeln (Drillinge)



Petersilie, glatt



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Broccoli



Seehecht



Blütenhonig

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Öl*, Gemüsebouillonpulver*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
mittelscharfer Senf 9)	4 x 10 ml	8 x 10 ml
Crème fraîche aus Saland 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Kartoffeln (Drillinge)	1 x 400 g	1 x 800 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 2 g	1 x 4 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Seehecht 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Blütenhonig	1 x 20 g	2 x 20 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. 610 g)
Brennwert	444 kJ/ 106 kcal	2690 kJ/ 643 kcal
Fett	5.8 g	35.4 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	12.4 g
Kohlenhydrate	7.7 g	46.9 g
– davon Zucker	2.6 g	15.8 g
Eiweiss	5.5 g	33.3 g
Salz	0.34 g	2.04 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) **9)** Senf

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



Für die Kartoffeln

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln je nach Grösse halbieren oder vierteln.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL [2 EL] **Öl***, „Hello Paprika“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Im Ofen ca. 25 – 30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich und aussen goldbraun sind.



Für den Broccoli

Einen grossen Topf mit heissem **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen.

Broccoli in mundgerechte **Röschen** aufteilen.

Broccoliröschen ins kochende **Wasser** geben und 6 – 8 Min. gar kochen. Danach in ein Sieb abgiessen und zum Warmhalten wieder in den Topf geben.



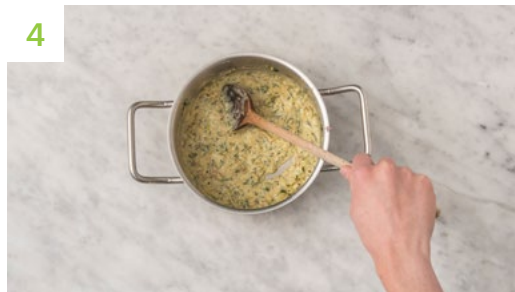
Für die Sauce

Knoblauch und **Eschalotte** abziehen und fein hacken.

Kräuter zusammen fein hacken.

In einem kleinen Topf 0.5 EL [1 EL] **Öl*** erhitzen.

Eschalotten und **Knoblauchwürfel** darin 2 – 3 Min. anschwitzen.



Sauce vollenden

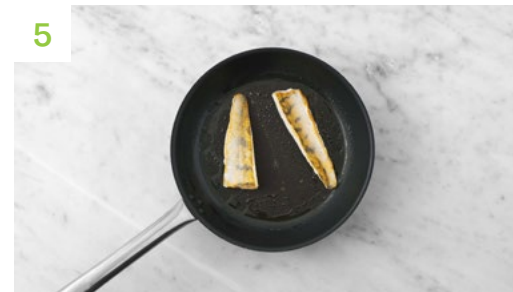
Topf kurz von der Hitze nehmen und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, **Crème fraîche**, **Senf** und 2 EL [4 EL] **Honig*** einrühren.

Topf wieder auf den Herd stellen, Hitze reduzieren und **Sauce** gut verrühren.

Gehackte Kräuter unterrühren und 1 Min. unter Rühren köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und beiseite stellen oder warm halten.

Seehecht

Geh' beim Wenden von Seehecht in der Bratpfanne besonders behutsam vor. Der Fisch ist sehr zart und kann leicht zerfallen.

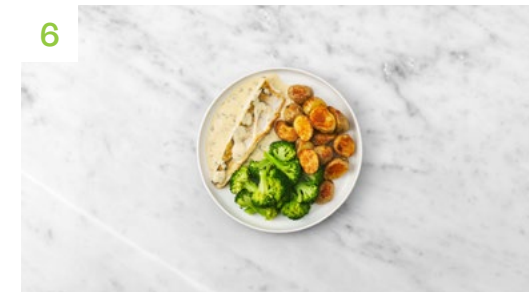


Für den Fisch

Seehecht rundum **salzen***.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Fisch auf der Hautseite 1 – 2 Min. anbraten. Dann wenden und weitere 1 – 2 Min. braten, bis der **Fisch** nicht mehr glasig ist.



Anrichten

Kartoffeln, **Broccoli** und **Fisch** auf Tellern anrichten.

Sauce über dem **Fisch** verteilen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Hake in honey-and-mustard sauce with broccoli florets and potato wedges

Under 650 calories Family High protein 35–45 minutes • 643 kcal • Cook on day 2



Medium-hot mustard



Crème fraîche from Saland



Shallots



New potatoes



Flat leaf parsley



Garlic clove



“Hello Paprika” spice mix



Broccoli



Hake



Floral honey

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Water*, salt*, oil*, vegetable stock powder*, pepper*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 large pot with lid, 1 sieve and 1 small pot

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Medium-hot mustard 9)	4 x	10 ml	8 x	10 ml
Crème fraîche from Saland 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Shallots	1 x	50 g	2 x	50 g
New potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Hake 4)	2 x	125 g	4 x	125 g
Floral honey	1 x	20 g	2 x	20 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. 610 g)
Calories	444 kJ/106 kcal	2690 kJ/643 kcal
Fat	5.8 g	35.4 g
- of which saturated fats	2 g	12.4 g
Carbohydrate	7.7 g	46.9 g
- of which sugar	2.6 g	15.8 g
Protein	5.5 g	33.3 g
Salt	0.34 g	2.04 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) **9)** Mustard

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



For the potatoes

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

Heat up plenty of water in the kettle.

Halve or quarter the potatoes, depending on their size.

Spread the potatoes on a baking tray lined with baking paper and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, "Hello Paprika", salt* and pepper*.

Bake for 25–30 min. until the potatoes are soft and golden brown on the outside.



For the broccoli

Fill a large pot with hot water*, add salt*, and bring to the boil.

Divide the broccoli into bite-sized florets.

Put the broccoli florets into the boiling water and cook for 6–8 min. until done. Then pour into a sieve and return to the pot to keep warm.

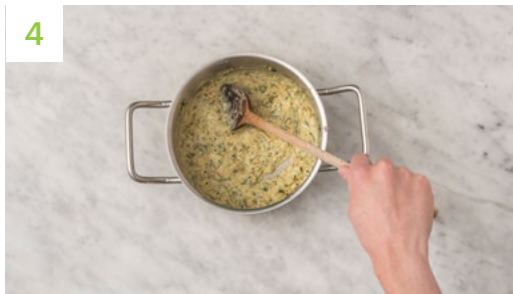


For the sauce

Peel and finely chop the garlic and shallots.

Finely chop the herbs.

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil* in a small pot. Gently sauté the diced shallots and garlic for 2–3 min.



Finish the sauce

Briefly take the pot off the heat and stir in 50 ml [75 ml | 100 ml] water*, 4 g [8 g] vegetable stock powder*, the crème fraîche, mustard and 2 tbsp. [4 tbsp.] honey*.

Put the pot back on the stove, reduce the heat and stir the sauce well.

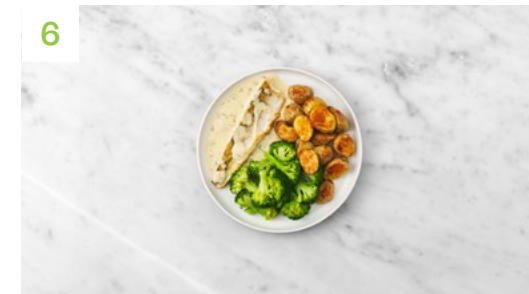
Stir in the chopped herbs and simmer for 1 min. while stirring. Season with salt* and pepper* and set aside or keep warm.



For the fish

Season the hake all round with salt*.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan. Fry the fish on the skin side for 1–2 min. Then turn the fish over and fry for another 1–2 min. until it is cooked through.



Serve

Apportion the potatoes, broccoli and fish on plates. Spread the sauce over the fish.

Bon appetit!

Hake

Be very careful when turning the hake in the frying pan. The fish is very tender and can easily fall apart.

Love HelloFresh?

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



Merlu à la sauce miel-moutarde, avec bouquets de brocolis et quartiers de pommes de terre

Moins de 650 calories **Famille** Hautement protéiné 35 – 45 minutes • 643 kcal • Cuisiner au 2e jour



Moutarde mi-forte



Crème fraîche de Saland



Échalote



Pommes de terre (grenaille)



Persil, plat



Gousse d'ail



Mélange d'épices « Hello Paprika »



Brocoli



Merlu



Miel

C'est parti

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

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, sel*, huile*, bouillon de légumes en poudre*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 grande casserole avec couvercle, 1 passoire et 1 petite casserole

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Moutarde mi-forte 9	4 x 10 ml	8 x 10 ml
Crème fraîche de Saland 7	1 x 100 g	2 x 100 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Pommes de terre (grenaille)	1 x 400 g	1 x 800 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Merlu 4	2 x 125 g	4 x 125 g
Miel	1 x 20 g	2 x 20 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. 610 g)
Valeur calorique	444 kJ/ 106 kcal	2690 kJ/ 643 kcal
Lipides	5,8 g	35,4 g
- dont acides gras saturés	2 g	12,4 g
Glucides	7,7 g	46,9 g
- dont sucre	2,6 g	15,8 g
Protéines	5,5 g	33,3 g
Sel	0,34 g	2,04 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) **9** moutarde

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



Pour les pommes de terre

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

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Couper les pommes de terre en deux ou en quatre, selon leur taille.

Placer les pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser de 1 cs [2 cs] d'huile*, du « Hello Paprika », saler* et poivrer*.

Enfourner 25 à 30 min jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres à l'intérieur et dorées à l'extérieur.



Finir la sauce

Retirer brièvement la casserole du feu et incorporer 50 ml [75 ml | 100 ml] d'eau*, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, la crème fraîche, la moutarde et 2 cs [4 cs] de miel*, mélanger.

Remettre la casserole sur le feu, réduire le feu et bien mélanger la sauce.

Mélanger les herbes hachées et laisser mijoter 1 min en remuant. Saler*, poivrer* et réserver ou maintenir au chaud.

Merlu

Lorsque vous retournez le merlu dans la poêle, faites-le en douceur. Le poisson est très délicat et peut facilement se casser.

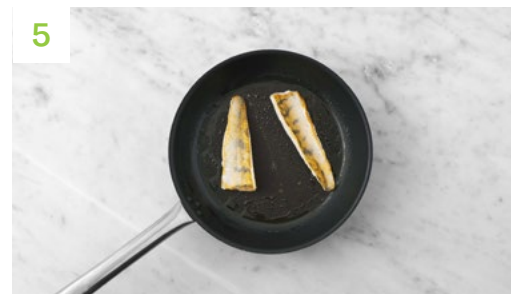


Pour le brocoli

Remplir une grande casserole d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition.

Découper le brocoli en petits bouquets.

Verser les bouquets de brocoli dans l'eau bouillante et faire cuire env. 6 à 8 min. Les égoutter ensuite dans une passoire, puis les remettre dans la casserole pour les maintenir au chaud.



Pour le poisson

Saler* le merlu de tous les côtés.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Saisir le poisson côté peau 1 à 2 min. Puis retourner et poursuivre la cuisson 1 à 2 min jusqu'à ce que le poisson ne soit plus translucide.

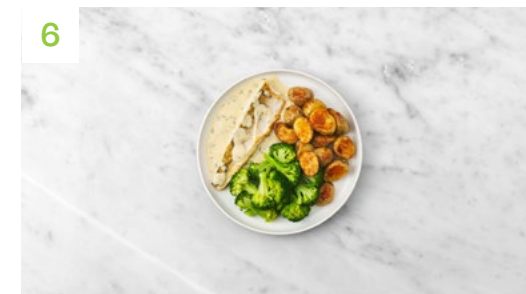


Pour la sauce

Peler et hacher finement l'ail et l'échalote.

Hacher finement les herbes ensemble.

Dans une petite casserole, faire chauffer 0,5 cs [1 cs] d'huile*. Y faire revenir l'échalote et les dés d'ail 2 à 3 min.



Dresser

Dresser les pommes de terre, le brocoli et le poisson sur des assiettes. Répartir la sauce sur le poisson.

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/

