

Seehecht im Ofen gebacken auf Tomatenbett mit Knusperkartoffeln und Buttermilch-Zitronen-Dip

unter 650 Kalorien | 10 Min. Vorbereitung | High Protein | 30 – 40 Minuten • 582 kcal • Tag 2 kochen

26



Seehecht



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Tomaten



Mayonnaise



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Semmelbrösel



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Blattsalatsmischung



Kartoffeln (Drillinge)



Zwiebel



Naturjoghurt aus Saland



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform und 2 grosse Schüsseln

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seehecht 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 2 g	1 x 4 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 4 g
Semmelbrösel 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Blattsalatsmischung	1 x 50 g	1 x 100 g
Kartoffeln (Drillinge)	1 x 400 g	1 x 800 g
Zwiebel	0.5 x 100 g**	1 x 100 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 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. 580 g)
Brennwert	423 kJ/ 101 kcal	2433 kJ/ 582 kcal
Fett	4.7 g	27.3 g
- davon ges. Fettsäuren	0.6 g	3.5 g
Kohlenhydrate	8.9 g	51.4 g
- davon Zucker	2 g	11.2 g
Eiweiss	5.4 g	31.2 g
Salz	0.47 g	2.7 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 **15)** Weizen

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



1 Kartoffeln panieren

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

In einer grossen Schüssel **Mayonnaise** und **„Hello Patatas“** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Drillinge halbieren und in der Schüssel mit der **Mayonnaise** gut vermengen, sodass die **Kartoffeln** rundum bedeckt sind.

Semmelbrösel in die Schüssel geben und die **Kartoffeln** damit vermengen.



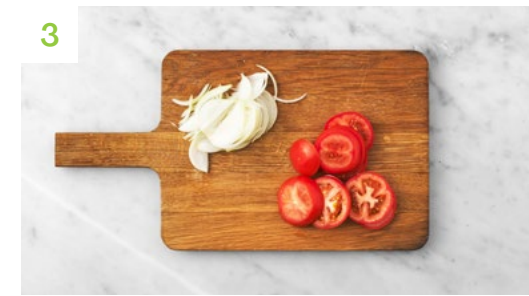
2 Kartoffeln backen

Panierte **Kartoffeln** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, dabei restliche **Semmelbrösel** aus der Schüssel mit auf das Blech geben und etwas Platz für eine Auflaufform lassen.

Tipp: Für 3 und 4 Personen benutze 2 Backbleche.

Kartoffeln im Ofen ca. 25 Min. backen, bis sie knusprig und innen weich sind.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



3 Tomaten schneiden

Tomaten in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, Strunk dabei entfernen.

Die halbe **[gesamte] Zwiebel** in feine Ringe schneiden.



4 Fisch garen

In einer Auflaufform 1 EL [2 EL] **Öl*** verteilen. **Tomatenscheiben** nebeneinander in die Form legen, mit der Hälfte vom **„Hello Buon Appetito“**, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Fischfilets mit der Haut nach oben auf die **Tomatenscheiben** legen, mit restlichem **„Hello Buon Appetito“**, **Salz*** und **Pfeffer*** bestreuen. **Zwiebelringe** darauf verteilen und mit 1 EL [2 EL] **Öl*** beträufeln.

Auflaufform die letzten 15 Min. neben die **Kartoffeln** in den Ofen stellen und mitgaren.

Seehecht

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



5 Für den Dip

In einer grossen Schüssel **Joghurt** und **Buttermilch-Zitronen-Dressing** zu einem **Dip** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Dip auf Teller verteilen, dabei 2 [4] EL **Dip** in der Schüssel zurückbehalten.

Salatmix in der Schüssel mit dem restlichen **Dip** mischen.



6 Anrichten

Fisch mit den **Tomatenscheiben**, **Knusperkartoffeln** und **Salat** auf die Teller verteilen und mit dem **Dip** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Baked hake on a bed of tomatoes with crispy potatoes and buttermilk-and-lemon dip

Under 650 calories | 10 min. preparation | High protein | 30–40 minutes • 582 kcal • Cook on day 2

26



Hake



“Hello Buon Appetito” spice mix



Tomatoes



Mayonnaise



“Hello Patatas” spice mix



Breadcrumbs



Buttermilk-and-lemon dressing



Leaf lettuce mix



New potatoes



Onion



Plain yoghurt from Saland

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Pepper*, salt*, oil*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 oven dish and 2 large bowls

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Hake 4)	2 x	125 g	4 x	125 g
"Hello Buon Appetito" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x	25 g	1 x	50 g
"Hello Patatas" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Breadcrumbs 15)	1 x	25 g	1 x	50 g
Buttermilk-and-lemon dressing 7) 8) 9)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Leaf lettuce mix	1 x	50 g	1 x	100 g
New potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Onion	0.5 x	100 g**	1 x	100 g
Plain yoghurt from Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 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. 580 g)
Calories	423 kJ/101 kcal	2433 kJ/582 kcal
Fat	4.7 g	27.3 g
- of which saturated fats	0.6 g	3.5 g
Carbohydrate	8.9 g	51.4 g
- of which sugar	2 g	11.2 g
Protein	5.4 g	31.2 g
Salt	0.47 g	2.7 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 **15)** Wheat

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



1 Bread the potatoes

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

Mix the mayonnaise and "Hello Patatas" in a large bowl. Season with salt* and pepper*.

Cut the new potatoes in half and mix them well in the bowl of mayonnaise so that the potatoes are coated all around.

Add the breadcrumbs to the bowl and mix the potatoes in it.



2 Bake the potatoes

Transfer the breaded potatoes to a baking tray lined with baking paper, adding the remaining breadcrumbs from the bowl to the tray, but leaving some room for an oven dish.

Tip: For 3 and 4 people, use 2 baking trays.

Bake the potatoes in the oven for about 25 min. until crispy and soft inside.

Meanwhile, continue with the recipe.



3 Slice the tomatoes

Cut the tomatoes into 1 cm thick slices and remove the stalk.

Cut half [all] of the onion into thin strips.



4 Cook the fish

Spread 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in an oven dish. Place the tomato slices side by side in the dish and season with half the "Hello Buon Appetito", salt* and pepper*.

Place the fish fillets skin-side-up on top of the tomato slices and sprinkle with the remaining "Hello Buon Appetito", salt* and pepper*.

Spread the onion rings on top and drizzle with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*.

Place the oven dish next to the potatoes in the oven for the last 15 min. to cook.



5 For the dip

In a large bowl, mix the yoghurt and buttermilk-and-lemon dressing to make a dip and season with salt* and pepper*.

Apportion the dip onto plates, keeping 2 tbsp. [4 tbsp.] dip in the bowl.

Mix the lettuce mix with the remaining dip in the bowl.



6 Serve

Apportion the fish onto plates with the sliced tomatoes, crispy potatoes and lettuce and enjoy with the dip.

Bon appetit!

Hake

Be careful when turning the hake in the frying pan. The fish is 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 cuit au four sur lit de tomates, accompagné de pommes de terre croustillantes et de sauce au babeurre et au citron

Moins de 650 calories | Préparation en 10 min | Hautement protéiné | 30 – 40 minutes • 582 kcal • Cuisiner au 2e jour

26



Merlu



Mélange d'épices
« Hello Buon Appetito »



Tomates



Mayonnaise



Mélange d'épices
« Hello Patatas »



Chapelure



Sauce au babeurre
et au citron



Mélange de salade verte



Pommes de
terre (grenaille)



Oignon



Yogourt nature de Saland



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

C'est parti

Laver les légumes et essuyer le poisson avec de l'essuie-tout.

Basiques dans votre cuisine*

Poivre*, sel*, huile*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 moule à gratin et 2 saladiers

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Merlu 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 2 g	1 x 4 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	2 x 4 g
Chapelure 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Sauce au babeurre et au citron 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Mélange de salade verte	1 x 50 g	1 x 100 g
Pommes de terre (grenaille)	1 x 400 g	1 x 800 g
Oignons	0,5 x 100 g**	1 x 100 g
Yogourt nature de Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 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. 580 g)
Valeur calorique	423 kJ/ 101 kcal	2433 kJ/ 582 kcal
Lipides	4,7 g	27,3 g
- dont acides gras saturés	0,6 g	3,5 g
Glucides	8,9 g	51,4 g
- dont sucre	2 g	11,2 g
Protéines	5,4 g	31,2 g
Sel	0,47 g	2,7 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 15) blé

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



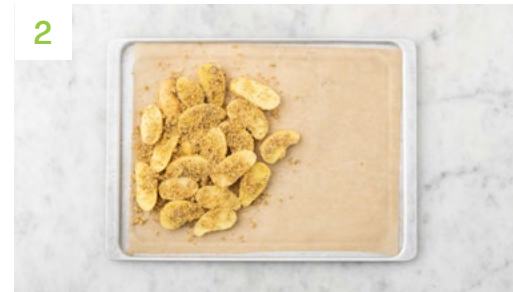
1 Paner les pommes de terre

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

Dans un saladier, mélanger la mayonnaise et le « Hello Patatas ». Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Couper les pommes de terre grenaille en deux et bien mélanger avec la mayonnaise dans le saladier pour que les pommes de terre soient entièrement recouvertes.

Ajouter la chapelure dans le bol et mélanger les pommes de terre.



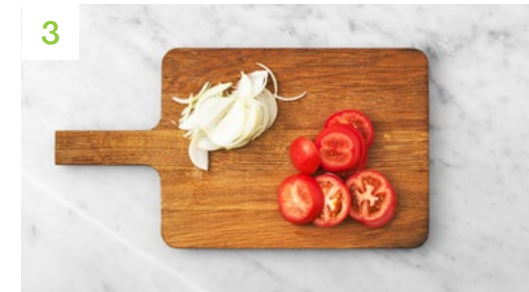
2 Cuire les pommes de terre

Placer les pommes de terre panées sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, déposer sur la plaque le reste de chapelure présente dans le saladier en laissant un peu de place pour un moule à gratin.

Astuce : Pour 3 ou 4 personnes, utiliser deux plaques de four.

Cuire les pommes de terre au four env. 25 min jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et tendres à l'intérieur.

Pendant ce temps, continuer la recette.



3 Couper les tomates

Couper les tomates en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur, en pensant à retirer la partie dure.

Couper la moitié [totalité] de l'oignon en fines rondelles.



4 Faire cuire le poisson

Dans un moule à gratin, étaler 1 cs [2 cs] d'huile*. Placer les tranches de tomates côte à côte dans le moule, assaisonner avec la moitié du « Hello Buon Appetito », du sel* et du poivre*.

Placer les filets de poisson, la peau vers le haut, sur les tranches de tomates, saupoudrer du reste de « Hello Buon Appetito », de sel* et de poivre*.

Répartir dessus les rondelles d'oignon et arroser de 1 cs [2 cs] d'huile*.

Poser le moule à gratin à côté des pommes de terre dans les 15 dernières minutes et faire cuire au four.

Merlu

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



5 Pour le dip

Dans un saladier, mélanger le yogourt et la sauce au babeurre et au citron jusqu'à l'obtention d'une sauce et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Répartir la sauce sur l'assiette en réservant 2 [4] cs de sauce dans le saladier.

Mélanger le mélange de salade dans le saladier avec le reste de la sauce.



6 Dresser

Répartir le poisson avec les tranches de tomates, les pommes de terre croustillantes et la salade sur des assiettes et déguster avec la sauce.

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/

