

# Dorade & Speck auf Strozzapreti in Rahmsauce mit getrockneten Tomaten und Spinat

30 – 40 Minuten • 763 kcal • Tag 2 kochen



Frühstücksspeck  
in Scheiben



frische Strozzapreti



Eschalotte



Knoblauchzehe



Getrocknete Tomaten  
mit Kräutern



Zitrone, gewachst



Halbrahm aus Saland



Babyspinat



Frühlingszwiebel



Dorade



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Pouletbouillonpulver\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf, 1 Messbecher und 1 Sieb

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Frühstücksspeck in Scheiben	1 x 75 g	2 x 75 g
frische Strozzapreti (15)	1 x 250 g	1 x 500 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Getrocknete Tomaten mit Kräutern	1 x 50 g	1 x 100 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g**	1 x 90 g
Halbrahm aus Saland (7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Babyspinat	1 x 75 g	1 x 150 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-35 g	2 x 15-35 g
Dorade (4)	1 x 240 g	2 x 240 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. 510 g)
Brennwert	630 kJ/ 151 kcal	3192 kJ/ 763 kcal
Fett	6.3 g	31.7 g
– davon ges. Fettsäuren	2.4 g	12 g
Kohlenhydrate	14.4 g	73 g
– davon Zucker	1.7 g	8.5 g
Eiweiss	6.6 g	33.4 g
Salz	0.45 g	2.28 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) (15) Weizen

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



## 1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

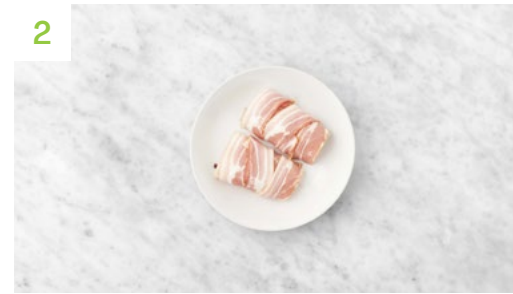
**Eschalotte** halbieren und fein würfeln.

**Knoblauch** fein hacken.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Getrocknete Tomaten** grob hacken.

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.



## 2 Fisch vorbereiten

**Doradefilets** auf beiden Seiten mit etwas **Zitronensaft** beträufeln und **pfeffern**\*

**Fischfilets** mit den **Speckscheiben** umwickeln.



## 3 Pasta kochen

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser**\* füllen, kräftig **salzen**\* und aufkochen.

**Strozzapreti** hinzugeben und 3 – 5 Min. bissfest garen.

**Pasta** danach durch ein Sieb abgiessen, dabei 75 ml [150 ml] **Kochwasser** auffangen.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



## 4 Fisch braten

Mit **Speck** umwickelte **Fischfilets** ohne Fettzugabe in einer grossen Bratpfanne von jeder Seite 2 – 3 Min. braten, bis sie innen nicht mehr glasig sind. **Fisch** aus der Bratpfanne nehmen.



## 5 Sauce fertigstellen

In derselben Bratpfanne ohne weitere Fettzugabe **Eschalotte**, weisse **Frühlingszwiebelringe**, **Knoblauch** und **getrocknete Tomaten** 2 – 3 Min. bei mittlerer Hitze schmoren.

**Halbrahm**, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver**\* und das abgemessene **Pastakochwasser** zugeben und alles 1 Min. einkochen lassen.

**Babyspinat** und **Strozzapreti** vorsichtig unter die **Sauce** mengen, bis der **Spinat** zusammenfällt. Mit **Salz**\* und **Pfeffer**\* abschmecken.



## 6 Anrichten

**Strozzapreti** auf Teller verteilen. **Dorade** in **Speck** darauf anrichten, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und mit restlichen **Zitronenspalten** 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!



# Sea bream and bacon on strozzapreti in cream sauce with dried tomatoes and spinach

30–40 minutes • 763 kcal • Cook on day 2



Sliced breakfast bacon



Fresh strozzapreti



Shallots



Garlic clove



Dried tomatoes with herbs



Waxed lemon



Single cream from Saland



Baby spinach



Spring onion



Sea bream



# Let's get started

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

## Basics from your kitchen\*

Salt\*, pepper\*, chicken stock powder\*, water\*

## Cooking utensils

1 large frying pan, 1 large pot, 1 measuring jug and 1 sieve

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Sliced breakfast bacon	1 x	75 g	2 x	75 g
Fresh strozzapreti <b>15</b>	1 x	250 g	1 x	500 g
Shallots	1 x	50 g	2 x	50 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Dried tomatoes with herbs	1 x	50 g	1 x	100 g
Waxed lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
Single cream from Saland <b>7</b>	1 x	150 g	2 x	150 g
Baby spinach	1 x	75 g	1 x	150 g
Spring onion	1 x	15-35 g	2 x	15-35 g
Sea bream <b>4</b>	1 x	240 g	2 x	240 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

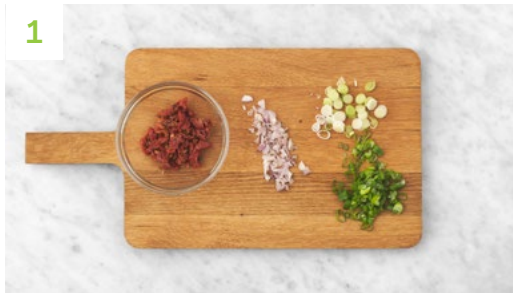
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 510 g)
Calories	630 kJ/151 kcal	3192 kJ/763 kcal
Fat	6.3 g	31.7 g
- of which saturated fats	2.4 g	12 g
Carbohydrate	14.4 g	73 g
- of which sugar	1.7 g	8.5 g
Protein	6.6 g	33.4 g
Salt	0.45 g	2.28 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) **15** Wheat

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



## 1 Get prepped

Heat plenty of water in the kettle.

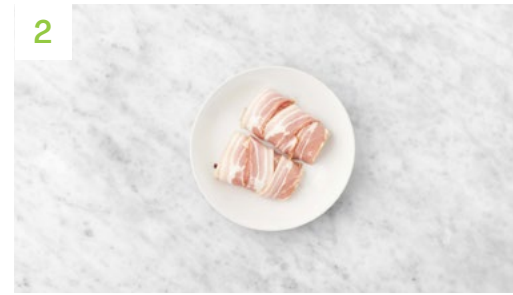
Halve and finely dice the shallots.

Finely chop the garlic.

Cut the white and green parts of the spring onion separately into thin rings.

Roughly chop the dried tomatoes.

Cut the lemon into 6 wedges.



## 2 Prepare the fish

Sprinkle the fillets on both sides with a little lemon juice and pepper\*.

Wrap the fillets in the bacon slices.



## 3 Cook the pasta

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

Add the strozzapreti and cook for 3-5 min. until al dente.

Then drain the pasta in a sieve, keeping 75 ml [150 ml] of the cooking water\*.

Meanwhile, continue with the recipe.



## 4 Fry the fish

Fry the bacon-wrapped fish fillets without fat in a large frying pan on each side for 2-3 min. until the fish is cooked through. Remove the fish from frying pan.



## 5 Finish the sauce

In the same frying pan, without adding any fat, fry the shallots, white spring onion rings, garlic and dried tomatoes on medium heat for 2-3 min.

Add the single half cream, 4 g [8 g] chicken stock powder\* and the retained pasta cooking water and cook for another 1 min.

Carefully fold the spinach and strozzapreti into the sauce until the spinach wilts down. Season with salt\* and pepper\*.



## 6 Serve

Apportion the strozzapreti onto plates. Arrange the bacon-wrapped on top, sprinkle with green spring onion rings and enjoy 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!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)



# Dorade et bacon sur lit de strozzapreti avec sauce crémeuse aux tomates séchées et épinards

30 - 40 minutes • 763 kcal • Cuisiner au 2e jour



Lard fumé en tranches



Strozzapreti frais



Échalote



Gousse d'ail



Tomates séchées  
aux herbes



Citron, ciré



Crème demi-  
écrémée de Saland



Pousses d'épinards



Oignons de printemps



Dorade



# C'est parti

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

## Basique de votre cuisine\*

Sel\*, poivre\*, bouillon de volaille en poudre\*, eau\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 grande casserole, 1 verre doseur et 1 passoire

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Lard fumé en tranches	1 x 75 g	2 x 75 g
Pâtes Strozzapreti fraîches (15)	1 x 250 g	1 x 500 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomates séchées aux herbes	1 x 50 g	1 x 100 g
Citron, ciré	1 x 90 g**	1 x 90 g
Crème demi-écrémée de Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Pousses d'épinards	1 x 75 g	1 x 150 g
Oignon de printemps	1 x 15-35 g	2 x 15-35 g
Daurade 4)	1 x 240 g	2 x 240 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. 510 g)
Valeur calorique	630 kJ/ 151 kcal	3192 kJ/ 763 kcal
Lipides	6,3 g	31,7 g
- dont acides gras saturés	2,4 g	12 g
Glucides	14,4 g	73 g
- dont sucre	1,7 g	8,5 g
Protéines	6,6 g	33,4 g
Sel	0,45 g	2,28 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)** poissons 7) lait (y compris la lactose) 15) blé

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



## Petite préparation

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

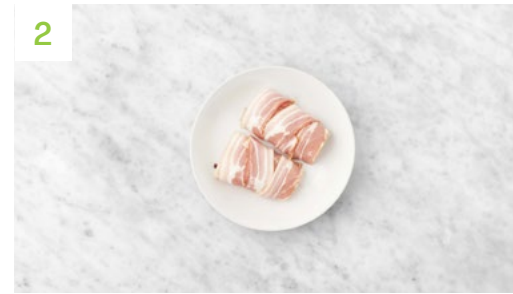
Couper l'échalote en deux, puis en petits dés.

Hacher finement l'ail.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Hacher grossièrement les tomates séchées.

Couper le citron en 6.



## Préparer le poisson

Arroser les filets de dorade d'un peu de jus de citron des deux côtés et poivrer\*.

Envelopper les filets de poisson avec les tranches de bacon.



## Faire cuire les pâtes

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

Ajouter les strozzapreti et les cuire al dente pendant 3 à 5 min.

Les égoutter ensuite dans une passoire (conserver 75 ml [150 ml] de l'eau de cuisson).

Pendant ce temps, continuer la recette.



## Faire cuire le poisson

Placer les filets de poisson enveloppés de bacon dans une grande poêle et faire rôtir de chaque côté 2 à 3 min sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce que l'intérieur ne soit plus translucide. Retirer le poisson de la poêle.

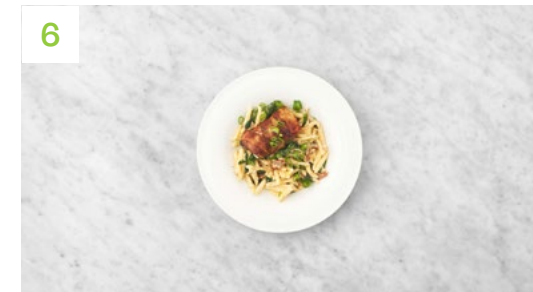


## Préparer la sauce

Dans la même poêle, sans ajouter de matière grasse, faire revenir l'échalote, les rondelles d'oignon de printemps (partie blanche), l'ail et les tomates séchées pendant 2 à 3 minutes à feu moyen.

Ajouter la crème demi-écrémée, 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre\* et l'eau de cuisson des pâtes prélevée puis faire cuire le tout pendant 1 minute.

Ajouter délicatement les pousses d'épinards et les strozzapreti à la sauce jusqu'à ce que les épinards deviennent fondants. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## Dresser

Répartir les strozzapreti dans les assiettes. Disposer la dorade enveloppée de bacon sur le dessus, saupoudrer de rondelles d'oignon de printemps (partie verte) et déguster avec les quartiers de citron restants.

## 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

