

Skandi-Seehecht in Rahm-Senf-Sauce mit Zitronen-Reis und Gurkensalat

High Protein | unter 650 Kalorien | Family | 20 – 30 Minuten • 583 kcal • Tag 2 kochen

19



Seehecht



Basmati-Wildreis-Mischung



Gurke



Eschalotte



Zitrone, gewachst



Dill



Halbrahm aus Saland



mittelscharfer Senf



- 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*

Gemüsebouillonpulver*, Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Essig*, Zucker*

Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seehecht 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Basmati-Wildreis-Mischung	1 x 150 g	1 x 300 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g	2 x 90 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x 10 ml	1 x 20 ml

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

Durchschnittliche Nährwerte pro

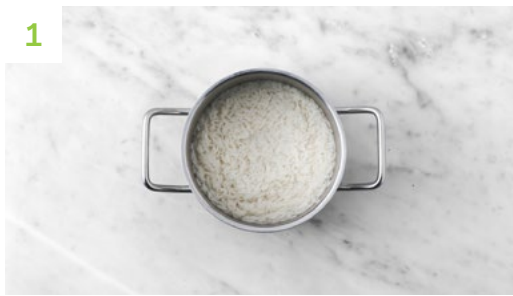
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 720 g)
Brennwert	339 kJ/ 81 kcal	2441 kJ/ 583 kcal
Fett	2.7 g	19.3 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	7.2 g
Kohlenhydrate	9.5 g	68.4 g
- davon Zucker	1.4 g	10.1 g
Eiweiss	4.6 g	32.8 g
Salz	0.16 g	1.14 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!)

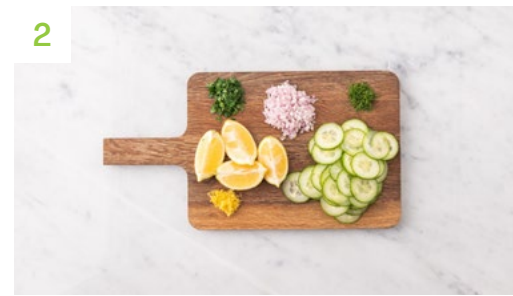


1 Wildreis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen, 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** zufügen und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



2 Kleine Vorbereitung

Gurke in feine Scheiben hobeln oder schneiden.

Dillblätter fein hacken.

Eschalotte fein würfeln.

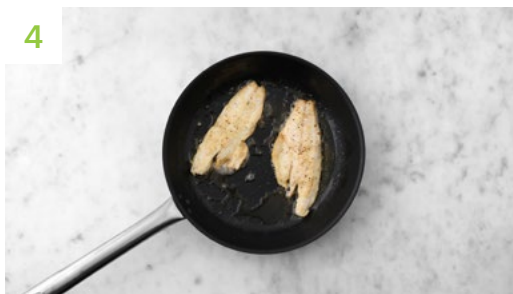
Zitrone heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abraffeln. **Zitrone** vierteln.



3 Salat zubereiten

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Halbrahm**, 1 EL [2 EL] **Essig***, **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalte**, 1 TL [2 TL] **Zucker*** und die Hälfte des **Dills** zu einem **Dressing** verrühren.

Gurkenscheiben hinzufügen und den **Salat** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Seehecht anbraten

Seehecht rundum **salzen***.

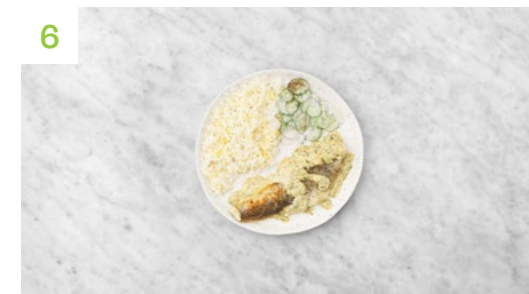
In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Eschalottenwürfel und **Fisch** auf der Hautseite 1 – 2 Min. anbraten.



5 Sauce kochen

Fisch wenden und mit 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, **Senf**, restlichen **Halbrahm**, restlichen **Dill** und 100 ml [200 ml] **Wasser*** ablöschen, vorsichtig verrühren und 2 – 3 Min. köcheln lassen.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und **Zitronenabrieb** unterheben.

Reis auf Teller verteilen, **Gurkensalat** und **Seehecht** daneben anrichten. Mit der **Sauce** übergossen und mit restlichen **Zitronenspalten** geniessen.

Seehecht

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

Du liebst HelloFresh?

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



Scandinavian-style hake in creamy mustard sauce with lemon wild rice and cucumber salad

High protein Under 650 calories Family 20–30 minutes • 583 kcal • Cook on day 2

19



Hake



Basmati and wild rice mix



Cucumber



Shallots



Waxed lemon



Dill



Single cream from Saland



Medium-hot mustard

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Vegetable bouillon powder*, oil*, water*, salt*, pepper*, Vinegar*, sugar*

Cooking utensils

1 vegetable grater, 1 large bowl, 1 large frying pan and 1 small pot

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Hake 4)	2 x	125 g	4 x	125 g
Basmati and wild rice mix	1 x	150 g	1 x	300 g
Cucumber	1 x	300 g	2 x	300 g
Shallots	1 x	50 g	2 x	50 g
Waxed lemon	1 x	90 g	2 x	90 g
Dill	1 x	10 g**	1 x	10 g
Single cream from Saland 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Medium-hot mustard 9)	1 x	10 ml	1 x	20 ml

**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. 720 g)
Calories	339 kJ/81 kcal	2441 kJ/583 kcal
Fat	2.7 g	19.3 g
– of which saturated fats	1 g	7.2 g
Carbohydrate	9.5 g	68.4 g
– of which sugar	1.4 g	10.1 g
Protein	4.6 g	32.8 g
Salt	0.16 g	1.14 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!)

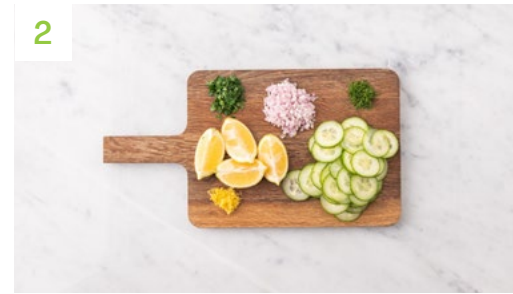


1 Cook the rice

Heat plenty of water in the kettle.

Fill a small pot with lid with 300 ml [600 ml] hot water*, add 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt* and bring to the boil.

Add the rice, cover and simmer on a low heat for 15 min. Then remove from the heat, leave covered and allow to stand for 10 min.



2 Get prepped

Cut the cucumber into thin slices.

Finely chop the dill leaves.

Finely dice the shallots.

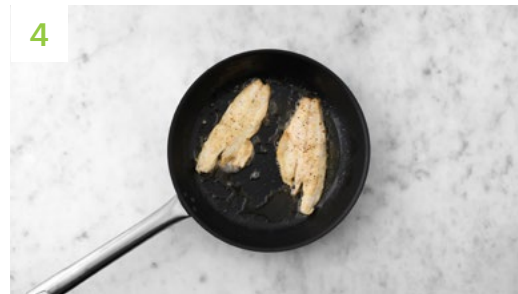
Wash the lemon in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Quarter the lemon.



3 Make the salad

In a large bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] single cream, 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar*, the juice of 1 [2] lemon wedges, 1 tsp. [2 tsp.] sugar* and half of the dill to make a dressing.

Add the cucumber slices and season the salad with salt* and pepper*.



4 Fry the hake

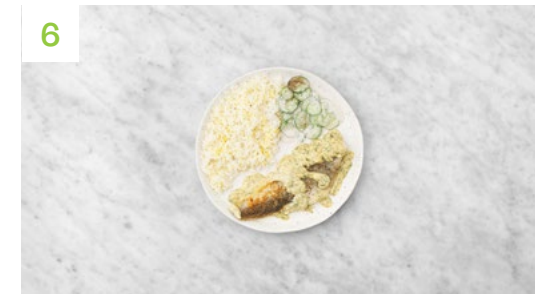
Season the hake all round with salt*.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan. Fry the diced shallots and the fish skin side down for 1–2 min.



5 Make the sauce

Turn the fish over and deglaze with 4 g [8 g] vegetable stock powder*, the mustard, remaining single cream, remaining dill and 100 ml [200 ml] water*, then simmer, stirring gently, for 2–3 min.



6 Serve

Fluff the rice with a fork and mix in the lemon zest. Apportion the wild rice onto plates and arrange the cucumber salad and hake alongside. Pour the sauce over it and enjoy with the remaining lemon wedges.

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 scandinave à la sauce à la crème et à la moutarde avec riz au citron et salade de concombre

Hautement protéiné Moins de 650 calories **Famille** 20 – 30 minutes • 583 kcal • Cuisiner au 2e jour

19



Merlu



Mélange de riz
sauvage/basmati



Concombre



Échalote



Citron, ciré



Aneth



Crème demi-
écrémée de Saland



Moutarde mi-forte



- 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*

Bouillon de légumes en poudre*, huile*, eau*, sel*, poivre*, vinaigre*, sucre*

Ustensiles de cuisine

1 râpe à légumes, 1 saladier, 1 grande poêle et 1 petite casserole

Ingrédients pour 2 à

4 personnes

	2 portions	4 portions
Merlu 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Mélange de riz sauvage/basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Citron, ciré	1 x 90 g	2 x 90 g
Aneth	1 x 10 g**	1 x 10 g
Crème demi-écrémée de Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Moutarde mi-forte 9)	1 x 10 ml	1 x 20 ml

**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. 720 g)
Valeur calorique	339 kJ/ 81 kcal	2441 kJ/ 583 kcal
Lipides	2,7 g	19,3 g
- dont acides gras saturés	1 g	7,2 g
Glucides	9,5 g	68,4 g
- dont sucre	1,4 g	10,1 g
Protéines	4,6 g	32,8 g
Sel	0,16 g	1,14 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 !)

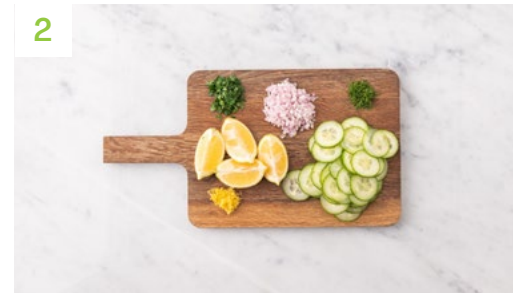


1 Faire cuire le riz sauvage

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Remplir une petite casserole (avec couvercle) de 300 ml [600 ml] d'eau* chaude, ajouter 0,25 cc [0,5 cc] de sel* et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 15 min. Retirer ensuite du feu et laisser reposer à couvert au moins 10 min.



2 Petite préparation

Râper ou couper le concombre en fines tranches.

Hacher finement l'aneth.

Couper l'échalote en petits dés.

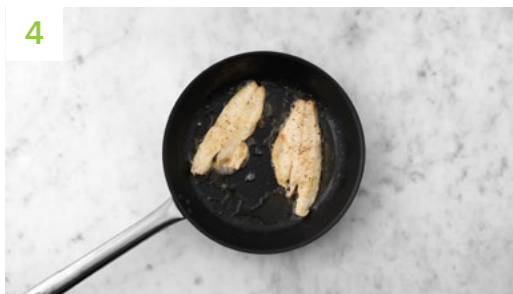
Laver le citron à l'eau* chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron en quatre.



3 Préparer la salade

Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] de crème demi-écrémée, 1 cs [2 cs] de vinaigre*, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron, 1 cc [2 cc] de sucre* et la moitié de l'aneth afin d'obtenir une vinaigrette.

Ajouter les tranches de concombre et assaisonner la salade avec du sel* et du poivre*.



4 Cuire le merlu

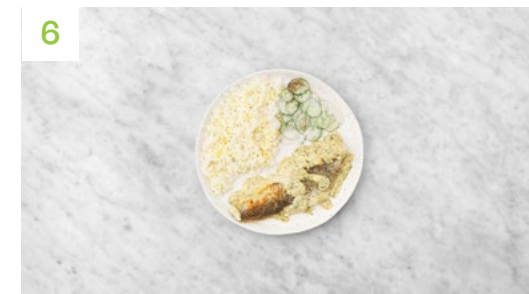
Salers* le merlu de tous les côtés.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Saisir les dés d'échalote et le merlu côté peau pendant 1 à 2 min.



5 Préparer la sauce

Retourner le poisson et le déglacer avec 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, la moutarde, le reste de la crème demi-écrémée, le reste de l'aneth et 100 ml [200 ml] d'eau*, mélanger délicatement et laisser mijoter 2 à 3 min.



6 Dresser

Aérer le riz avec une fourchette et ajouter le zeste de citron.

Répartir le riz sur les assiettes et dresser la salade de concombre et le merlu à côté. Arroser de sauce et déguster avec les quartiers de citron restants.

Merlu

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

Vous aimez HelloFresh ?

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

