

# Fischfilet mit Kartoffelpüree und Senfrahm dazu Rüebli

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 555 kcal • Tag 2 kochen

19



Pangasius



mehlig. Kartoffeln



Rüebli



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Halbrahm aus Saland



körniger Senf



Gemüsebouillonpulver



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pangasius 4)	1 x 240 g	2 x 240 g
mehligk. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1000 g
Rüebli	3 x 100 g	6 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
körniger Senf 9)	1 x 17 g	1 x 40 g
Gemüsebouillonpulver 10)	1 x 6 g	2 x 6 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. 720 g)
Brennwert	323 kJ/ 77 kcal	2323 kJ/ 555 kcal
Fett	2.6 g	18.5 g
– davon ges. Fettsäuren	1.1 g	7.7 g
Kohlenhydrate	8.5 g	61.2 g
– davon Zucker	2 g	14.5 g
Eiweiss	4.6 g	32.8 g
Salz	0.27 g	1.95 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 10) Sellerie

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

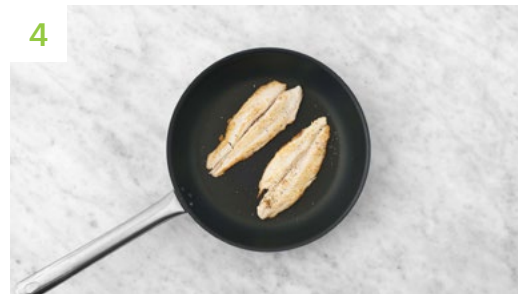


## 1 Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Kartoffeln** schälen und je nach Grösse vierteln oder halbieren.

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen. **Kartoffelviertel** zugeben, Hitze reduzieren und 15 – 20 Min. weich garen.



## 4 Pangasius braten

**Fisch** rundum **salzen\*** und **pfeffern\***.

In einer grossen Bratpfanne 0.5 EL [1 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Fisch** je Seite 1 – 2 Min. braten, bis der **Fisch** nicht mehr glasig ist. **Fisch** herausnehmen.



## 2 Rüebli glasieren

**Knoblauch** schälen und fein hacken.

**Rüebli** schälen, längs halbieren oder vierteln und in 5 cm lange Stücke schneiden.

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Rüebli** und **Knoblauch** darin 1 Min. anschwitzen.

50 ml [100 ml] **Wasser\*** und 1 Prise **Zucker\*** zugeben und 6 – 8 Min. garen, bis das **Wasser** verkocht ist. 2 – 3 Min. weiterbraten, bis die **Rüebli** weich sind. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 5 Senfsauce kochen

In der Bratpfanne restlichen **Halbrahm**, 3 g [6 g] **Gemüsebouillonpulver\***, **körnigen Senf** und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** aufkochen und 2 – 3 Min. köcheln lassen.

**Fisch** wieder hineingeben und kurz erhitzen.



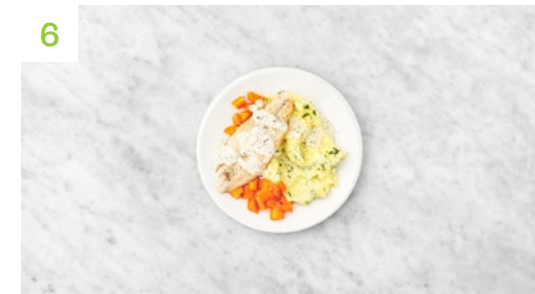
## 3 Püree zubereiten

**Dillfähnchen** abzupfen und fein hacken.

**Kartoffeln** in ein Sieb abgiessen, gut abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.

2 EL [4 EL] **Halbrahm** und 3 g [6 g] **Gemüsebouillonpulver\*** in den Topf geben und mit dem Kartoffelstampfer zu einem cremigen **Püree** verarbeiten.

**Dill** unterrühren und mit **Salz\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Kartoffel-Kräuter-Püree** auf Teller verteilen, **Pangasius** und **Rüebli** anlegen und mit der **Senfsauce** 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!





# Fish fillet with mashed potato and mustard cream sauce served with carrots

High protein Under 650 calories 30–40 minutes • 555 kcal • Cook on day 2

19



Basa fish



Floury potatoes



Carrots



Garlic clove



Flat leaf parsley



Single cream from Saland



Wholegrain mustard



Vegetable stock powder

# Let's get started

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

## Basics from your kitchen\*

Pepper\*, salt\*, sugar\*, water\*, oil\*, vegetable stock powder\*

## Cooking utensils

1 large frying pan, 1 large pot, 1 potato masher, 1 sieve and 1 small pot

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Basa fish <b>4)</b>	1 x 240 g	2 x 240 g
Floury potatoes	1 x 600 g	1 x 1000 g
Carrots	3 x 100 g	6 x 100 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Flat leaf parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Single cream from Saland <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Wholegrain mustard <b>9)</b>	1 x 17 g	1 x 40 g
Vegetable stock powder <b>10)</b>	1 x 6 g	2 x 6 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. 720 g)
Calories	323 kJ/77 kcal	2323 kJ/555 kcal
Fat	2.6 g	18.5 g
– of which saturated fats	1.1 g	7.7 g
Carbohydrate	8.5 g	61.2 g
– of which sugar	2 g	14.5 g
Protein	4.6 g	32.8 g
Salt	0.27 g	1.95 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 **10)** Celery

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

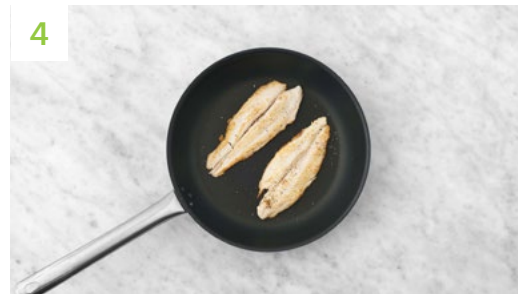


## Cook the potatoes

Heat plenty of water in the kettle.

Peel the potatoes and halve or quarter them depending on their size.

Fill a large pot with plenty of hot water\*, add salt\* and bring to the boil. Add the potatoes, reduce the heat and cook for 15–20 min. until soft.



## Fry the hake

Season the fish all over with salt\* and pepper\*.

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil\* in a large frying pan. Fry the fish for 1–2 min. on each side until it is cooked through. Remove the fish.



## Glaze the carrots

Peel and finely chop the garlic.

Peel the carrots, halve or quarter them lengthways, then cut into pieces 5 cm long.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large pot. Sauté the carrots and garlic for 1 min.

Add 50 ml [100 ml] water\* and a pinch of sugar\*, then cook for 6–8 min. until the water has boiled away. Sauté for another 2–3 min. until the carrots are soft. Season with salt\* and pepper\*.



## Cook the mustard sauce

In the frying pan, bring the remaining single cream, 3 g [6 g] vegetable stock powder\*, wholegrain mustard and 50 ml [100 ml] water\* to the boil and simmer for 2–3 min.

Return the fish to the frying pan and heat briefly.



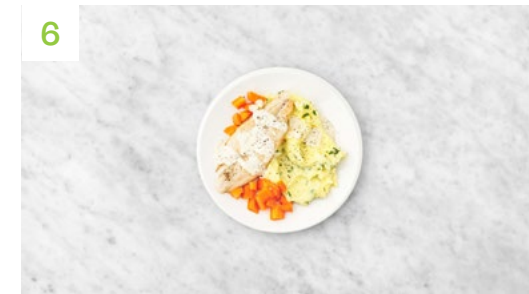
## Make the mash

Pluck and finely chop the dill leaves.

Then drain the potatoes in a sieve, let them drip dry, then return them to the pot.

Add 2 tbsp. [4 tbsp.] single cream and 3 g [6 g] vegetable stock powder\* to the pot and mash with a potato masher into a creamy purée.

Stir in the dill and season with salt\*.



## Serve

Apportion the potato-and-herb mash onto plates, place the hake and carrots alongside and enjoy with the mustard sauce.

## 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/)





# Filet de poisson avec de la purée de pommes de terre et de la crème à la moutarde servi avec des carottes

Hautement protéiné | Moins de 650 calories | 30 – 40 minutes • 555 kcal • Cuisiner au 2e jour

19



Pangasius



Pommes de terre à chair farineuse



Carottes



Gousse d'ail



Persil, plat



Crème demi-écrémée de Saland



Moutarde à l'ancienne



Bouillon de légumes en poudre



- 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.

## Basique de votre cuisine\*

Poivre\*, sel\*, sucre\*, eau\*, huile\*, bouillon de légumes en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 grande casserole, 1 presse-purée, 1 passoire et 1 petite casserole

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pangasius <b>4)</b>	1 x 240 g	2 x 240 g
Pommes de terre à chair farineuse	1 x 600 g	1 x 1000 g
Carottes	3 x 100 g	6 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Crème demi-écrémée de Saland <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Moutarde à l'ancienne <b>9)</b>	1 x 17 g	1 x 40 g
Bouillon de légumes en poudre <b>10)</b>	1 x 6 g	2 x 6 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. 720 g)
Valeur calorique	323 kJ/ 77 kcal	2323 kJ/ 555 kcal
Lipides	2,6 g	18,5 g
- dont acides gras saturés	1,1 g	7,7 g
Glucides	8,5 g	61,2 g
- dont sucre	2 g	14,5 g
Protéines	4,6 g	32,8 g
Sel	0,27 g	1,95 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 **10)** céleri

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

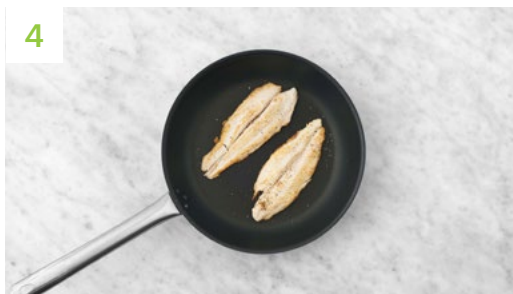


### Faire cuire les pommes de terre

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Peler les pommes de terre et les couper en deux ou en quatre selon leur taille.

Remplir une grande casserole de suffisamment d'eau\* chaude, bien saler\* et porter à ébullition. Ajouter les quartiers de pomme de terre, réduire le feu et les faire cuire 15 à 20 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres.



### Faire cuire le merlu

Salier\* et poivrer\* le poisson des deux côtés.

Dans une grande poêle, faire chauffer 0,5 cs [1 cs] d'huile\*. Cuire le poisson 1 à 2 min sur chaque face jusqu'à ce que le poisson ne soit plus translucide.

Retirer le poisson.



### Glacer les carottes

Peler et hacher finement l'ail.

Éplucher la carotte, couper en deux ou en quatre dans le sens de la longueur, puis en morceaux de 5 cm de long.

Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*. Faire revenir les carottes et l'ail 1 min.

Ajouter 50 ml [100 ml] d'eau\* et 1 pincée de sucre\* et faire cuire pendant 6 à 8 min jusqu'à ce que l'eau se soit complètement évaporée.

Continuer la cuisson 2 à 3 min jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### Faire cuire la sauce à la moutarde

Dans la poêle, porter à ébullition le reste de crème demi-écrémée, 3 g [6 g] de bouillon de légumes en poudre\*, la moutarde et 50 ml [100 ml] d'eau\*, puis laisser mijoter 2 à 3 min.

Remettre le poisson et le faire chauffer brièvement.



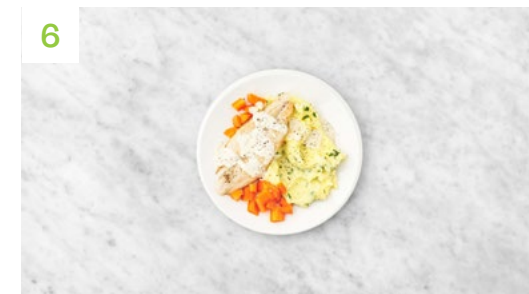
### Préparer la purée

Arracher des feuilles d'aneth et hacher finement.

Verser ensuite les pommes de terre dans une passoire, bien les égoutter, puis les remettre dans la casserole.

Ajouter 2 cs [4 cs] de crème demi-écrémée et 3 g [6 g] du bouillon de légumes en poudre\* au mélange dans la casserole et écraser le tout avec un presse-purée afin d'obtenir une purée crémeuse.

Ajouter l'aneth et du sel\*, puis mélanger.



### Dresser

Répartir la purée de pommes de terre aux fines herbes dans les assiettes, ajouter le merlu et les carottes et déguster le tout avec la sauce à la moutarde.

### 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/)

