

Zitroniger Fisch mit Kerbelsauce

dazu käsiges Püree und Ofenzucchini

unter 650 Kalorien **Family** High Protein 30 – 40 Minuten • 506 kcal • Tag 2 kochen

19



Seehecht



mehlig. Kartoffeln



Zucchini



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Kerbel



Halbrahm aus Saland



Hartkäse ital. Art, gerieben



- 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*, Milch*, Öl*, Gemüsebouillonpulver*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 grosse Schüssel, 1 grosser Topf, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seehecht 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
mehlig. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 1000 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g**	1 x 90 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Kerbel	1 x 10 g**	1 x 10 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 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	364 kJ/ 87 kcal	2115 kJ/ 506 kcal
Fett	4 g	23.2 g
– davon ges. Fettsäuren	1.5 g	8.9 g
Kohlenhydrate	6.5 g	38 g
– davon Zucker	1.3 g	7.7 g
Eiweiss	5.8 g	33.6 g
Salz	0.21 g	1.2 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

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



Kartoffeln kochen

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen und in 2 cm Stücke schneiden.

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

Kartoffeln zugeben und 15 – 18 Min. garen, bis sie weich sind.



Sauce zubereiten

In einem kleinen Topf **Halbrahm** mit 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** verrühren, aufkochen und 2 – 3 Min. leicht köcheln und eindicken lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Währenddessen **Kerbel** getrennt voneinander fein hacken.



Gemüse schneiden

Zucchini in 0.5 cm Scheiben schneiden und in eine grosse Schüssel geben.

Knoblauch abziehen und in die Schüssel zu der **Zucchini** pressen. Mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Zucchini auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei Platz für den **Fisch** lassen.



Püree vollenden

Kartoffeln nach der Garzeit durch ein Sieb abgiessen und zurück in den Topf geben.

Hartkäse und einen Schluck **Milch*** zugeben, dann zu einem **cremigen Püree** stampfen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn Du keine Milch zu Hause hast, kannst Du auch einen Schluck Kochwasser* dazugeben.



Fisch backen

Zitrone heiss abwaschen.

4 [8] dünne Scheiben von der **Zitrone** schneiden, restliche **Zitrone** in Spalten schneiden.

Fisch mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit der Hautseite nach oben auf das Backblech legen.

Fisch mit den **Zitronenscheiben** belegen und mit 0.5 EL [1 EL] **Öl*** beträufeln.

Zucchini und **Fisch** im Ofen 12 – 15 Min. backen, bis der **Fisch** gar und die **Zucchini** weich ist.



Anrichten

Kurz vor dem Anrichten gehackten **Kerbel** und die Hälfte der **Petersilie** zur **Sauce** geben.

Käse-Kartoffel-Püree auf Teller verteilen und mit restlicher **Petersilie** toppen.

Fisch und **Zucchini** dazu anrichten und alles mit **Kerbelsauce** und **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!



Fish in lemon with chervil sauce

served with cheesy mash and baked courgette

Under 650 calories Family High protein 30–40 minutes • 506 kcal • Cook on day 2



Hake



Floury potatoes



Courgette



Waxed lemon



Garlic clove



Chervil



Single cream from Saland



Grated Italian-style hard cheese

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Pepper*, milk*, oil*, vegetable stock powder*, salt*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 garlic press, 1 large bowl, 1 large pot, 1 potato masher, 1 sieve and 1 small pot

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Hake 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Floury potatoes	1 x 400 g	1 x 1000 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Waxed lemon	1 x 90 g**	1 x 90 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Chervil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Single cream from Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Grated Italian-style hard cheese 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 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	364 kJ/87 kcal	2115 kJ/506 kcal
Fat	3.99 g	23.2 g
– of which saturated fats	1.53 g	8.9 g
Carbohydrate	6.53 g	38 g
– of which sugar	1.32 g	7.7 g
Protein	5.78 g	33.6 g
Salt	0.21 g	1.2 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

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



Cook the potatoes

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

Heat plenty of water in the kettle.

Peel the potatoes and cut into 2 cm chunks.

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

Add the potatoes and cook for 15–18 min. until soft.



Chop the vegetables

Cut the courgette into 0.5 cm slices and place in a large bowl.

Peel the garlic and press it into the bowl with the courgette. Mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*.

Spread the courgette on a baking tray lined with baking paper, leaving some room for the fish.



Bake the fish

Wash the lemon with hot water.

Cut 4 [8] thin slices from the lemon and then cut the remaining lemon into wedges.

Season the fish with salt* and pepper* and place it on the baking tray with the skin side up.

Top the fish with the lemon slices and drizzle with 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil*.

Bake the courgette and fish for 12–15 min. until the fish is cooked and the courgette is tender.



Make the sauce

In a small pot, mix the single cream with 4 g [8 g] vegetable stock powder*, bring to the boil and simmer for 2–3 min. to thicken slightly. Season with salt* and pepper*.

Meanwhile, finely chop the chervil.



Finish the mash

When the potatoes are cooked, drain them in a sieve and return them to the pot.

Add the hard cheese and a dash of milk*, then mash into a creamy purée and season with salt* and pepper*.

Tip: If you don't have any milk in the house, you can also use a dash of the cooking water*.



Serve

Just before serving, add the chopped chervil and half of the parsley to the sauce.

Apportion the cheesy mashed potato on plates and top with the remaining parsley.

Add the fish and courgette and enjoy with the chervil sauce and 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/



Poisson au citron avec sauce au cerfeuil

accompagné d'une purée au fromage et de courgette au four

Moins de 650 calories **Famille** Hautement protéiné 30 – 40 minutes • 506 kcal • Cuisiner au 2e jour

19



Merlu



Pommes de terre à chair farineuse



Courgettes



Citron, ciré



Gousse d'ail



Cerfeuil



Crème demi-écrémée de Saland



Fromage italien à pâte dure râpé



- 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.

Basiques dans votre cuisine*

Poivre*, lait*, huile*, bouillon de légumes en poudre*, sel*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 presse-ail, 1 saladier, 1 grande casserole, 1 presse-purée, 1 passoire et 1 petite casserole

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Merlu 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Pommes de terre à chair farineuse	1 x 400 g	1 x 1000 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Citron, ciré	1 x 90 g**	1 x 90 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Cerfeuil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Crème demi-écrémée de Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Fromage italien à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 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	364 kJ/87 kcal	2115 kJ/506 kcal
Lipides	3,99 g	23,2 g
- dont acides gras saturés	1,53 g	8,9 g
Glucides	6,53 g	38 g
- dont sucre	1,32 g	7,7 g
Protéines	5,78 g	33,6 g
Sel	0,21 g	1,2 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 (comprenant du lactose) **8)** œufs

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



1 Faire cuire 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.

Éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux de 2 cm.

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

Ajouter les pommes de terre et les faire cuire 15 à 18 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



2 Couper les légumes

Couper la courgette en tranches de 0,5 cm et la mettre dans un saladier.

Peler l'ail et le presser dans le saladier avec les courgettes. Les mélanger à 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*.

Répartir les courgettes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, en laissant de la place pour le poisson.



3 Faire cuire le poisson

Laver le citron à l'eau chaude.

Couper 4 [8] fines tranches de citron, puis couper le citron restant en quartiers.

Assaisonner le poisson avec du sel* et du poivre* et le placer sur la plaque de cuisson avec la peau vers le haut.

Couvrir le poisson avec les tranches de citron et arroser de 0.5 cs [1 cs] d'huile*.

Faire cuire les courgettes et le poisson au four pendant 12 à 15 min jusqu'à ce que le poisson soit cuit et que les courgettes soient tendres.



4 Préparer la sauce

Dans une petite casserole, mélanger la crème demi-écrémée avec 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, porter à ébullition et laisser mijoter et épaissir pendant 2 à 3 min. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Pendant ce temps, hacher finement le cerfeuil.



5 Finir la purée

Une fois la cuisson des pommes de terre terminée, les égoutter dans une passoire, puis les remettre dans la casserole.

Ajouter le fromage à pâte dure et un peu de lait*, puis écraser pour obtenir une purée crémeuse. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Astuce : si vous n'avez pas de lait à la maison, vous pouvez également ajouter un peu d'eau de cuisson*.



6 Dresser

Juste avant de servir, ajouter le cerfeuil haché et la moitié du persil à la sauce.

Répartir la purée de pommes de terre au fromage dans des assiettes et garnir avec le reste de persil.

Servir le poisson et les courgettes et déguster le tout avec la sauce au cerfeuil et des quartiers de citron.

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/

