

Backfisch aus dem Ofen mit Dill-Dip dazu Püree mit verstecktem Gemüse

Family 30 – 40 Minuten • 3.159 kj/755 kcal • Tag 2 kochen

10



Seehecht



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Mayonnaise



mittelscharfer Senf



Pankomehl



Rüebli



Lauch



mehlig. Kartoffeln



Saurer Halbrahm



Dill



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

Gut, im Haus zu haben

Butter*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf mit Deckel, 1 Kartoffelstampfer, 1 kleine Schüssel, 1 Messbecher, und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seehecht 6	2 x 125 g	4 x 125 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 4 g	2 x 4 g
Mayonnaise 2 4	1 x 17 ml	2 x 17 ml
mittelscharfer Senf 4	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Pankomehl 1	1 x 50 g	1 x 100 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Lauch	1 x 200 g**	1 x 200 g
mehlig. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Saurer Halbrahm 5	1 x 200 g	2 x 200 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Butter*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

*Gut im Haus zu haben.

**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. 1.000 g)
Brennwert	470 kJ/112 kcal	3.159 kJ/755 kcal
Fett	5.87 g	39.42 g
- davon ges. Fettsäuren	0.63 g	4.20 g
Kohlenhydrate	9.61 g	64.50 g
- davon Zucker	1.99 g	13.39 g
Eiweiss	5.11 g	34.29 g
Salz	0.281 g	1.887 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: **1** Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **2** Eier oder Eierzeugnisse **4** Senf oder Senfzeugnisse **5** Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose) **6** Fisch oder Fischerzeugnisse.

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



Gemüse schneiden

Reichlich Wasser in einem grossen Topf zum Kochen bringen und **salzen***. Währenddessen **Lauch** längs halbieren, auswaschen und in 2 cm dicke Stücke schneiden.

Rüebli und **Kartoffeln** schälen und ebenfalls in 2 – 3 cm dicke Stücke schneiden.



Gemüse kochen

Rüebli und **Kartoffeln** in den Topf geben und abgedeckt für 10 Min. kochen. **Lauch** hinzufügen und weitere 5 Min. kochen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Fisch panieren

2 grosse Schüsseln bereitstellen. Eine Schüssel mit dem **Pankomehl** füllen und in der zweiten Schüssel **Senf**, **Mayonnaise** und die **Paprika-Gewürzmischung** verrühren. **Fischfilets** vorsichtig, aber gründlich in der **Senf-Mayonnaise-Mischung** wälzen, sodass jeweils das ganze **Filet** überzogen ist. Danach den **Fisch** mit den **Pankobröseln** panieren.



Fisch backen

Fischfilets auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und auf der mittleren Schiene für ca. 15 Min. backen, bis die **Panade knusprig** und der **Fisch** durchgegart ist.

Tipp: *Der Fisch ist durchgegart, wenn er in der Mitte nicht mehr glasig ist.*



Dip zubereiten

Blätter der **Kräuter** abzupfen und fein hacken. **Saurer Halbrahm** bis auf 1 EL [2 EL] in eine kleine Schüssel geben, mit den gehackten **Kräuter** vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Püree vollenden & anrichten

Gemüse vorsichtig mithilfe des Deckels abgiessen und wieder zurück in den Topf geben. **Gemüse** zusammen mit der restlichen **Sauren Halbrahm** und 1 EL [2 EL] **Butter*** zu einem stückigen **Püree** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Püree**, **Fisch** und **Dip** auf Tellern anrichten und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Seehecht

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



Baked fish with dill dip

served with mashed potato and vegetables

Family 30-40 minutes • 3.159 kj/755 kcal • Cook on day 2

10



Hake



“Hello Paprika” spice mix



Mayonnaise



Medium-hot mustard



Panko breadcrumbs



Carrots



Leek



Floury potatoes



Single sour cream



Dill



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

Good to have at hand

Butter*, salt*, pepper*

Let's get started

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

Heat up plenty of water in the kettle.

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

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large pot with lid, 1 potato masher, 1 small bowl, 1 measuring jug and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Hake 6)	2 x 125 g	4 x 125 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Mayonnaise 2) 4)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Medium-hot mustard 4)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Panko breadcrumbs 1)	1 x 50 g	1 x 100 g
Carrots	2 x 100 g	4 x 100 g
Leek	1 x 200 g**	1 x 200 g
Floury potatoes	1 x 400 g	1 x 800 g
Single sour cream 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Butter*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	470 kJ/112 kcal	3.159 kJ/755 kcal
Fat	5.87 g	39.42 g
- incl. saturated fats	0.63 g	4.20 g
Carbohydrate	9.61 g	64.50 g
- incl. sugar	1.99 g	13.39 g
Protein	5.11 g	34.29 g
Salt	0.281 g	1.887 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: **1)** Cereals containing gluten (wheat) or products thereof **2)** Eggs or egg products **4)** Mustard or mustard products **5)** Milk or milk products (including lactose) **6)** Fish or fish products.

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



Chop vegetables

Bring **plenty of water** to the boil in a large pot and add **salt***. In the meantime, halve the **leek** lengthways cut it into pieces 2 cm thick.

Peel the **carrots** and **potatoes** and cut them into 2-3 cm pieces.



Cook vegetables

Put **carrots** and **potatoes** into the pot, cover it, and cook for 10 min. Add **leek** and cook for another 5 min. In the meantime, proceed with the recipe.



Bread fish

Prepare 2 large bowls. Fill one bowl with the **Panko breadcrumbs** and in the second bowl mix **mustard**, **mayonnaise** and the **pepper spice mix**. Carefully but thoroughly roll the **fish fillets** in the **mustard** and **mayonnaise** mixture so that the whole **fillet** is covered. Then bread the **fish** with the **Panko breadcrumbs**.



Bake fish

Put the **fish fillets** on a baking tray lined with baking paper and bake on the middle shelf for approx. 15 min. until the **breeding is crispy** and the fish is cooked through.

Tip: *The fish is fully cooked when it's no longer glassy in the middle.*



Prepare dip

Pluck the herb **leaves** and chop them finely.

Put all but 1 tbsp. [2 tbsp.] of the **single sour cream** into a small bowl, mix with the chopped **herbs**, and season with **salt*** and **pepper***.



Complete the mash & serve

Carefully drain the **vegetables** using the lid and put them back into the pot. Mix the **vegetables** with the rest of the **single sour cream** and 1 tbsp. [2 tbsp.] **butter*** into a lumpy mash. Season with **salt*** and **pepper***. Serve mash, **fish** and **dip** on plates and enjoy.

Bon appetit!

Du liebst HelloFresh?

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



Hake

Be especially careful when turning the hake in the frying pan. The fish is very tender and can easily fall apart.

Poisson au four avec une sauce à l'aneth

servi avec de la purée aux légumes cachés

Famille 30 - 40 minutes - 3.159 kj/755 kcal • Cuisiner au 2e jour

10



Merlu



Mélange d'épices
« Hello paprika »



Mayonnaise



Moutarde mi-forte



Panko



Carottes



Poireau



Pommes de terre
à chair farineuse



Crème aigre
demi-écrémée



Aneth



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
beurre*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes et sécher le poisson avec de l'essuie-tout.

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

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

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande casserole avec couvercle, 1 presse-purée, 1 bol, 1 verre doseur et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Merlu 6)	2 x 125 g	4 x 125 g
Mélange d'épices « Hello paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Mayonnaise 2) 4)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Moutarde mi-forte 4)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Panko 1)	1 x 50 g	1 x 100 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Poireau	1 x 200 g**	1 x 200 g
Pommes de terre farineuses	1 x 400 g	1 x 800 g
Crème aigre demi-écrémée 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Aneth	1 x 10 g**	1 x 10 g
Beurre*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi

**Tenez 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. 1.000 g)
Valeur calorique	470 kJ/112 kcal	3 159 kJ/755 kcal
Lipides	5.87 g	39.42 g
- dont acides gras saturés	0.63 g	4.20 g
Glucides	9.61 g	64.50 g
- dont sucre	1.99 g	13.39 g
Protéines	5.11 g	34.29 g
Sel	0.281 g	1.887 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 : **1)** céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **2)** œufs ou produits à base d'œufs **4)** moutarde ou produits à base de moutarde **5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose) **6)** poisson ou produits à base de poisson

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



Couper les légumes

Faire bouillir **une grande quantité** d'eau dans une grande casserole et **saler***. Pendant ce temps, fendre les **poireaux** en deux dans le sens de la longueur, laver et couper en tronçon de 2 cm.

Éplucher les **carottes** et les **pommes de terre** et couper en morceaux de 2 à 3 cm d'épaisseur.



Faire cuire le poisson

Placer les **filets de poisson** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et faire cuire à mi-hauteur env. 15 min. jusqu'à ce que la **panure** soit croustillante et que le **poisson** soit bien cuit.

Astuce : *le poisson est bien cuit lorsqu'il n'est plus translucide au centre.*

Merlu

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



Cuire les légumes

Mettre les **carottes** et les **pommes de terre** dans la casserole et faire cuire à couvert 10 min. jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ajouter les **poireaux** et faire cuire encore 5 min. Continuer pendant ce temps la recette.



Préparer le dip

Arracher les **feuilles des fines herbes** pour les hacher finement.

Garder 1 cs [2 cs] de **crème aigre demi-écrémée** et mettre tout le reste dans un bol, mélanger avec les **fines herbes** hachées et assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



Paner le poisson

Prévoir 2 grands saladiers. Remplir un **saladier** de **panko** et mélanger dans le second la **moutarde**, la **mayonnaise** et le **mélange d'épices au paprika**. Rouler doucement les **filets** de poisson dans le mélange **moutarde-mayonnaise** de manière à ce que toute la surface du poisson soit recouverte. Ensuite, paner le **poisson** avec la **chapelure de panko**.



Terminer la purée et servir

Égoutter avec précaution les **légumes** à l'aide du couvercle et remettre dans la casserole. Mélanger les **légumes** avec le **reste de la crème aigre demi-écrémée** et 1 cs [2 cs] de **beurre*** pour obtenir une **purée** contenant encore des morceaux. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***. Disposer la **purée**, le **poisson** et la **sauce** sur des assiettes et déguster.

Du liebst HelloFresh?

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

