

# Cremiges Seehecht-Frikassee mit Rüebl auf Basmatireis

Family 30 – 40 Minuten • 2.785 kj/666 kcal • Tag 2 kochen

34



Seehecht



Rüebl



Frühlingszwiebel



Petersilie



Basmatireis



Doppelrahmfrischkäse



Knoblauchzehe



Zitrone



Maizena



Worcester Sauce



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

Gut, im Haus zu haben

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

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne mit Deckel, 1 hohes Rührgefäss, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seehecht <b>4)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Frühlingszwiebel	1 x 25 g	2 x 25 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Doppelrahmfrischkäse <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g**	1 x 4 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Maizena	1 x 4 g	1 x 8 g
Worcester Sauce	0.50 x 8 ml**	1 x 8 ml
Wasser*, Öl*, Gemüsebouillonpulver* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	424 kJ/101 kcal	2785 kJ/666 kcal
Fett	4.10 g	26.91 g
- davon ges. Fettsäuren	1.64 g	10.75 g
Kohlenhydrate	10.95 g	71.91 g
- davon Zucker	1.60 g	10.50 g
Eiweiss	4.96 g	32.57 g
Salz	0.152 g	0.999 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).

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



## 1 Reis kochen

Erhitze **Wasser** im Wasserkocher.

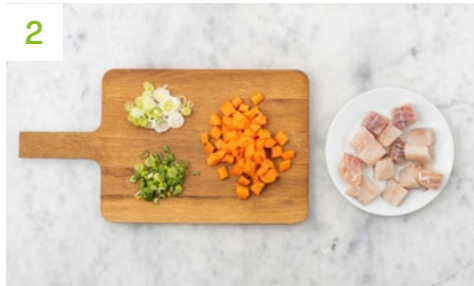
**Reis** in einem Sieb mit **kaltm Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml] **heisses Wasser\*** füllen, leicht **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 2 Kleine Vorbereitung

**Rüebli** schälen, Enden entfernen und **Rüebli** längs vierteln.

Danach in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden.

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

**Knoblauchzehe** abziehen.

**Seehecht** in mundgerechte Stücke schneiden.



## 3 Fisch vorbraten

In einer grossen, beschichteten Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Fischstücke** darin ca. 2 Min. rundherum anbraten.

**Angebratene Seehechtstücke** in eine grosse Schüssel umfüllen und kurz beiseitestellen.

Währenddessen in einem hohen Rührgefäss 100 ml [200 ml] **warmes Wasser\***, 6 g [12 g] **Gemüsebouillonpulver\***, Maizena und **Frischkäse** miteinander verrühren, sodass keine Klümpchen mehr vorhanden sind.

Kurz beiseitestellen. Bratpfanne auswaschen.



## 4 Gemüse vorkochen

In derselben grossen Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Rüebliwürfel** und weissen Teil der **Frühlingszwiebel** in die Bratpfanne geben, **Knoblauch** dazupressen und alles zusammen 1 Min. farblos anschwitzen.

Bratpfanneninhalte mit 50 ml [100 ml] **Wasser\*** ablöschen.

Deckel aufsetzen und ca. 3 – 5 Min. kochen lassen, bis die **Flüssigkeit** verkocht ist.



## 5 Frikassee vollenden

Danach Deckel abnehmen, Bratpfanneninhalte mit der **vorbereiteten Sauce** ablöschen und unter Rühren einmal aufkochen lassen, bis die **Sauce** etwas gebunden hat.

**Vorgebratene Fischstücke** in die Sauce geben und alles zusammen weitere 2 – 3 Min kochen, bis der **Fisch** gar ist.

Währenddessen **Petersilienblätter** fein hacken und die **Zitrone** in Spalten schneiden.



## 6 Anrichten

**Worcester Sauce** zu dem **Frikassee** geben und **Frikassee** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und etwas **Zitronensaft** abschmecken. **Basmatireis** nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf Tellern anrichten.

**Seehechtsfrikassee** daneben anrichten. Nach Belieben mit den grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Petersilie** bestreuen, **Zitronenspalten** dazureichen und geniessen.

## Seehecht

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

## Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Creamy hake fricassee with carrots on basmati rice

Family 30-40 minutes • 2.785 kj/666 kcal • Cook on day 2

34



Hake



Carrot



Spring onion



Parsley



Basmati rice



Double cream cheese



Garlic cloves



Lemon



Corn starch



Worcester Sauce



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

Good to have at hand

Water\*, pepper\*, salt\*, oil\*, vegetable stock powder\*

# Let's get started

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

## What you need

1 large frying pan with lid, 1 tall mixing bowl, 1 small pot with lid, 1 sieve and 1 large bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Hake <b>4)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Carrots	2 x 100 g	4 x 100 g
Spring onions	1 x 25 g	2 x 25 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Basmati rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Double cream cheese <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Garlic clove	1 x 4 g**	1 x 4 g
Lemon	1 x 90 g**	1 x 90 g
Corn starch	1 x 4 g	1 x 8 g
Worcester sauce	0.50 x 8 ml**	1 x 8 ml
Water*, oil*, vegetable stock powder*	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. 1.000 g)
Calories	424 kJ/101 kcal	2.785 kJ/666 kcal
Fat	4.10 g	26.91 g
- incl. saturated fats	1.64 g	10.75 g
Carbohydrate	10.95 g	71.91 g
- incl. sugar	1.60 g	10.50 g
Protein	4.96 g	32.57 g
Salt	0.152 g	0.999 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).

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



## Cook the rice

Heat the water in the kettle.

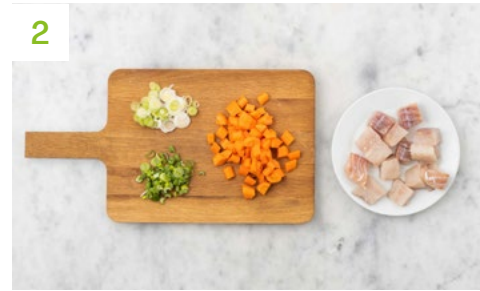
Rinse the rice in a sieve with cold water until the water runs clear.

Fill a small pot with 300 ml [450 ml] hot water\*, add a pinch of salt\* and bring to the boil.

Stir in the rice, cover and simmer on a low heat for about 10 minutes.

Then remove the pot from the stove, keep it covered, and leave the rice to continue cooking for at least 10 min.

In the meantime, continue with the recipe.



## Get prepped

Peel carrots, cut off ends, and quarter carrots lengthways.

Then cut them into approx. 1 cm cubes.

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

Peel the garlic.

Cut the hake into bite-sized pieces.



## Pre-fry fish

Heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large non-stick frying pan and sauté pieces of fish all around for 2 min.

Then put the fried hake pieces into a large bowl and place to one side.

In the meantime, in a tall mixing bowl stir together 100 ml [200 ml] warm water\*, 6 g [12 g] vegetable stock powder\*, corn starch and cream cheese until there are no lumps left.

Set aside briefly. Wipe out the frying pan.



## Pre-cook vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the same large frying pan.

Put carrot cubes and the white part of the spring onion into the frying pan, press in the garlic, and sauté everything together for 1 min. until colourless.

Deglaze contents of frying pan with 50 ml [100 ml] water\*.

Cover and simmer for approx. 3-5 min. until the liquid has cooked away.



## Finish fricassee

Then remove lid, deglaze the contents of the frying pan with the prepared sauce, and bring to the boil, stirring, until the sauce has thickened a little.

Add pre-fried fish pieces to the sauce and cook everything together for another 2-3 min. until the fish is cooked.

In the meantime, finely chop parsley leaves and cut lemon into wedges.



## Serve

Add the Worcester Sauce to the fricassee and season with salt\*, pepper\* and a little lemon juice. Fluff the basmati rice a little with a fork after the cooking time and apportion it onto plates.

Place the hake fricassee alongside. Sprinkle with green spring onion rings and parsley according to taste, add lemon wedges and enjoy.

### Hake

Be very careful when turning the hake in the frying pan. The fish is very 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Fricassée de merlu crémeuse aux carottes avec riz basmati

Famille 30 - 40 min • 2.785 kj/666 kcal • Cuisiner dans les 2 jours

34



Merlu



Carottes



Oignons de printemps



Persil



Riz basmati



Fromage frais double



crème Gousse d'ail



Citron



Maïzena



Sauce Worcester



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

**Ingédients à toujours avoir chez soi**  
eau\*, poivre\*, sel\*, huile\*, bouillon de légumes  
en poudre\*

# C'est parti

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

## Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle avec couvercle, 1 récipient haut pour mélanger, 1 petite casserole avec couvercle, 1 passoire et 1 grand saladier

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Merlu <b>4)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Oignons de printemps	1 x 25 g	2 x 25 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Fromage frais double crème <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g**	1 x 4 g
Citron	1 x 90 g**	1 x 90 g
Maïzena	1 x 4 g	1 x 8 g
Sauce Worcester	0.50 x 8 ml**	1 x 8 ml
Eau*, huile*, bouillon de légumes en poudre* Sel*, poivre*	Détails dans le texte selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*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. 1.000 g)
Valeur calorique	424 kJ/101 kcal	2.785 kJ/666 kcal
Lipides	4.10 g	26.91 g
- dont acides gras saturés	1.64 g	10.75 g
Glucides	10.95 g	71.91 g
- dont sucre	1.60 g	10.50 g
Protéines	4.96 g	32.57 g
Sel	0.152 g	0.999 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 (y compris le lactose).

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



### Cuire le riz

Faire chauffer de l'eau dans la bouilloire.

Rincer le riz à l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

Remplir une petite casserole de 300 ml [450 ml] d'eau\* chaude, saler\* légèrement et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 min.

Pendant ce temps, continuer la recette.



### Faire revenir les légumes

Dans la même grande poêle, chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile\*.

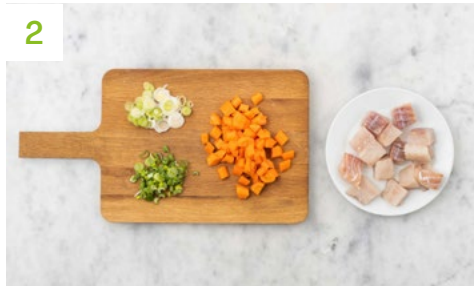
Mettre les carottes et la partie blanche de l'oignon de printemps dans la poêle, presser et ajouter l'ail, puis faire revenir le tout pendant 1 minute.

Dégeler le contenu de la poêle avec 50 ml [100 ml] d'eau\*.

Couvrir et laisser mijoter env. 3 à 5 min. jusqu'à ce que le liquide soit entièrement évaporé.

### Merlu

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



### Petite préparation

Peler les carottes, enlever les extrémités, puis couper en quatre dans la longueur.

Les déliter ensuite en dés d'env. 1 cm.

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

Peler la gousse d'ail.

Couper le merlu en petits morceaux.



### Terminer la fricassée

Retirer ensuite le couvercle, déglacer le contenu de la poêle avec la sauce préparée et porter à ébullition en remuant jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu.

Ajouter les morceaux de poisson précuits à la sauce et faire cuire le tout ensemble encore 2 à 3 min jusqu'à ce que le poisson soit cuit.

Pendant ce temps, hacher finement les feuilles de persil et couper le citron en tranches.



### Faire revenir le poisson

Dans une grande poêle antiadhésive, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* et y faire revenir les morceaux de poisson 2 à 3 min. sur toutes les faces.

Verser ensuite les morceaux de merlu dans un saladier et les réserver brièvement.

Pendant ce temps, dans un bol mélangeur haut, mélanger 100 ml [200 ml] d'eau chaude\*, 6 g [12 g] de bouillon de légumes en poudre\*, la maïzena et le fromage frais jusqu'à ce qu'il ne reste plus de grumeaux.

Réserver brièvement. Essuyer la poêle.



### Dresser

Ajouter la sauce Worcester à la fricassée et assaisonner avec du sel\*, du poivre\* et un peu de jus de citron. À la fin du temps de cuisson, égrainer le riz basmati avec une fourchette puis servir.

Dresser la fricassée de merlu à côté. Recouvrir de rondelles vertes d'oignon de printemps et de persil, ajouter des tranches de citron et déguster.

### 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) !

