

Fischfilet Finkenwerder Art mit Speckwürfeln Kartoffeln vom Blech und Gurkensalat

1

Family unter 650 Kalorien High Protein 30 – 40 Minuten • 2565 kj/613 kcal • Tag 2 kochen



Frühstücksspeck
in Würfeln



Seehecht



vorw. festk. Kartoffeln



rote Zwiebel



Dill



Gurke



Naturjoghurt



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

Gut, im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Öl*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Frühstücksspeck in Würfeln	1 x 90 g**	1 x 90 g
Seehecht (4)	2 x 125 g	4 x 125 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1200 g
rote Zwiebel	2 x 80 g	4 x 80 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gurke	1 x 200 g	2 x 200 g
Naturjoghurt (7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Zucker*, Öl*	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	338 kJ/81 kcal	2565 kJ/613 kcal
Fett	3.25 g	24.64 g
- davon ges. Fettsäuren	0.72 g	5.45 g
Kohlenhydrate	7.48 g	56.81 g
- davon Zucker	1.48 g	11.24 g
Eiweiss	5.17 g	39.25 g
Salz	0.320 g	2.432 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!).



Kleine Vorbereitung

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

Kartoffeln schälen und in 0.5 cm dünne Scheiben schneiden.

Zwiebeln halbieren, abziehen und in 1 cm dicke Spalten schneiden.



Für die Blechkartoffeln

Kartoffelscheiben und **Zwiebelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, 1 EL [2 EL] **Öl*** darüber träufeln, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und im vorgeheizten Ofen für ca. 25 Min. goldbraun backen.



Gurke schneiden

Gurke in sehr feine Scheiben (ca. 2 mm) schneiden oder hobeln.

Gurkenscheiben in einer grossen Schüssel mit etwas **Salz*** mischen.

Spitzen vom **Dill** abzupfen und fein hacken.



Gurkensalat vollenden

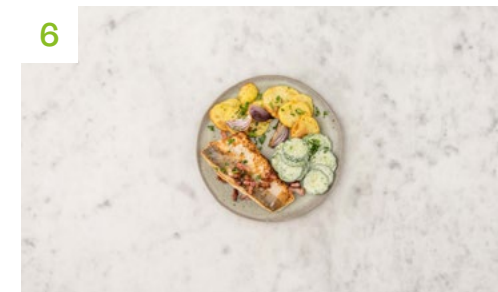
Gurkenscheiben in ein Sieb geben und vorsichtig ausdrücken.

Dann zurück in die Schüssel geben, mit **Joghurt** und **Dill** vermengen und mit **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Fisch braten

Ca. 10 Min. vor Ende der **Kartoffel**-Backzeit in einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Seehecht** darin zusammen mit dem Speck je Seite ca. 3 – 4 Min. anbraten, bis der **Fisch** aussen gebräunt und innen nicht mehr glasig ist.



Anrichten

Fisch mit **Speck**, **Gurkensalat** und **Kartoffeln** nebeneinander auf Tellern anrichten.

En Guete!

Seehecht

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

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!





Finkenwerder-style fish fillet with diced bacon, baked potatoes and cucumber salad

1

Family Under 650 calories High protein 30-40 minutes • 2.565 kj/613 kcal • Cook on day 2



Bacon in cubes



Hake



Potatoes



Red onion



Dill



Cucumber



Natural yoghurt



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

Good to have at hand
Salt*, pepper*, sugar*, oil*

Let's get started

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

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 sieve and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Diced bacon	1 x 90 g **	1 x 90 g
Hake 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Mainly waxy potatoes	1 x 600 g	1 x 1.200 g
Red onion	2 x 80 g	4 x 80 g
Dill	1 x 10 g **	1 x 10 g
Cucumber	1 x 200 g	2 x 200 g
Plain yoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Sugar*, oil*	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	338 kJ/81 kcal	2.565 kJ/613 kcal
Fat	3.25 g	24.64 g
- incl. saturated fats	0.72 g	5.45 g
Carbohydrate	7.48 g	56.81 g
- incl. sugar	1.48 g	11.24 g
Protein	5.17 g	39.25 g
Salt	0.320 g	2.432 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).



Get prepped

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

Peel the potatoes and cut them into 0.5 cm thin slices.

Halve and peel onion, then cut it into 1 cm thick wedges.



For the baked potatoes

Spread potato slices and onion wedges on a baking tray lined with baking paper, drizzle 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* over them, season with salt* and pepper*, then bake in the preheated oven for approx. 25 min. until golden brown.



Cut cucumber

Cut or plane the cucumber into very thin slices (approx. 2 mm).

Mix the cucumber slices in a large bowl with a little salt*.

Pluck the tops of the dill and chop finely.



Finish cucumber salad

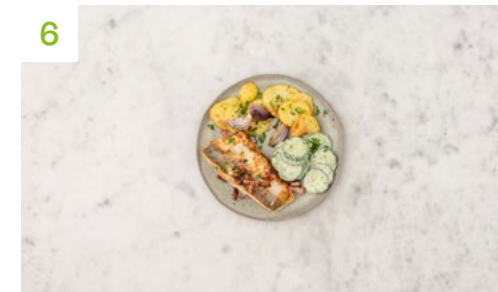
Put the cucumber slices in a sieve and carefully squeeze out the water.

Then return them to the bowl, mix with yoghurt and dill, and season with sugar*, salt* and pepper*.



Fry the fish

About 10 min. before the end of the potato baking time, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and sauté the hake along with the bacon for about 3-4 min. per side until the fish is browned on the outside and no longer translucent on the inside.



Serve

Serve fish with bacon, cucumber salad and potatoes on plates.

Bon appetit!

Hake

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

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Filet de poisson à la Finkenwerder avec des lardons des pommes de terre au four et une salade de concombre

1

Famille Moins de 650 calories Hautement protéiné 30 – 40 minutes • 2.565 kj/613 kcal • Cuisiner au 2e jour



Lardons



Merlu



Pommes de terres
à chair ferme



Oignon rouge



Aneth



Concombre



Yogourt nature



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

Ingrediénts à toujours avoir chez soi
Sel*, poivre*, sucre*, eau*, huile*

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 plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 passoire et 1 saladier

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Lardons	1 x 90 g**	1 x 90 g
Merlu 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 600 g	1 x 1.200 g
Oignon rouge	2 x 80 g	4 x 80 g
Aneth	1 x 10 g**	1 x 10 g
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g
Yogourt nature 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
sucré*, huile*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	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	338 kJ/81 kcal	2.565 kJ/613 kcal
Lipides	3.25 g	24.64 g
- dont acides gras saturés	0.72 g	5.45 g
Glucides	7.48 g	56.81 g
- dont sucre	1.48 g	11.24 g
Protéines	5.17 g	39.25 g
Sel	0.320 g	2.432 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 !)



Petite préparation

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

Peler les pommes de terre et couper en tranches de 0.5 cm.

Couper les oignons en deux, éplucher puis couper en rondelles d'1 cm d'épaisseur.



Pour les pommes de terre au four

Répartir les tranches de pomme de terre et les rondelles d'oignon sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser d'1 cs [2 cs] d'huile*, saler* et poivrer* et mettre dans le four préchauffé env. 25 min jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.



Couper le concombre

Couper ou émincer le concombre en tranches très fines (environ 2 mm).

Mélanger les tranches de concombre dans un saladier avec un peu de sel*.

Arracher et hacher finement les feuilles d'aneth.



Terminer la salade de concombre

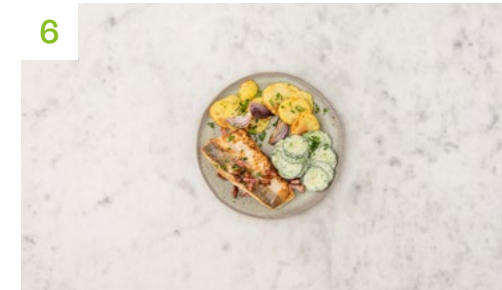
Placer les tranches de concombre dans une passoire et presser doucement pour faire sortir l'eau.

Les remettre ensuite dans le saladier, mélanger avec le yogourt et l'aneth et assaisonner avec du sucre*, du sel* et du poivre*.



Faire cuire le poisson

Environ 10 min avant la fin de la cuisson des pommes de terre, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande poêle et y faire revenir le merlu avec les lardons pendant 3 à 4 min de chaque côté, jusqu'à ce que le poisson soit doré à l'extérieur et ne soit plus translucide à l'intérieur.



Dresser

Servir le poisson et les lardons, la salade de concombre et les pommes de terre côte à côte dans des assiettes.

Bon appétit !

Merlu

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

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

