

# Fish & Chips! Seelachs-Burger mit grünem Salat dazu Kartoffelecken und Knoblauchdip

Family **Wenig Vorbereitung** 30 – 40 Minuten • 3531 kj/844 kcal • Tag 2 kochen

29



Seelachs



Gewürzmischung  
"Hello Paprika"



Mayonnaise



Brioche Buns natur



vorw. festk. Kartoffeln



Panko-Mehl



Buttermilch-  
Zitronen-Dressing



Salatherz (Romana)



Joghurt



Knoblauchzehe



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

Gut, im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seelachs <b>4)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 4 g	2 x 4 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Brüchige Buns natur <b>7) 8) 15)</b>	1 x 160 g	1 x 320 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Panko-Mehl <b>15)</b>	1 x 30 g	2 x 30 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Salatherz (Romana)	1 x 170 g**	1 x 170 g
Joghurt <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g**	1 x 4 g
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	610 kJ/146 kcal	3531 kJ/844 kcal
Fett	5.88 g	33.99 g
- davon ges. Fettsäuren	1.04 g	6.02 g
Kohlenhydrate	16.11 g	93.19 g
- davon Zucker	2.78 g	16.07 g
Eiweiss	5.31 g	30.71 g
Salz	0.420 g	2.427 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 **9)** Senf **15)** Weizen.

(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.

**Gewaschene Kartoffeln** in je vier Spalten schneiden.

**Kartoffelspalten** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen.

Für später auf dem Blech etwas Platz für den **Fisch** und die **Brötli** lassen.

**Kartoffeln** mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Ofen für ca. 30 Min. goldbraun backen.



## Weiter geht's

**Knoblauchzehe** für 5 Min. mit auf das Backblech geben, danach aus dem Ofen nehmen, schälen und in eine kleine Schüssel pressen.

**Joghurt** hinzufügen, vermengen und den **Dip** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Fisch panieren

In einer grossen Schüssel **Mayonnaise** mit der „Hello **Paprika\*** **Gewürzmischung** vermengen.

**Fischfilets** von beiden Seiten mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen, in die grosse Schüssel geben und gründlich mit der **Mayonnaise** marinieren.

Danach **Pankomehl** in die Schüssel zu dem **Fisch** geben und diesen damit rundherum panieren.

**Pankomehl** gut andrücken.



## Burger vorbereiten

**Burgerbrötli** aufschneiden und im Ofen für die restlichen 2 – 3 Min. aufbacken.

4 [8] **Salatblätter** zum Belegen des **Burgers** abtrennen, den Rest in feine Streifen schneiden.



## Fisch backen

**Panierte Fischfilets** in den letzten 15 Min. mit auf das Backblech zu den **Kartoffeln** geben und mitbacken, bis die **Panade** aussen goldbraun und der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



## Anrichten

Geschnittenen **Salat** auf Tellern anrichten und mit 1 EL [3 EL] **Buttermilch-Zitronen-Dressing** marinieren. Restliches **Buttermilch-Zitronen-Dressing** auf die Schnittseite der **Burgerbrötli** verteilen und diese damit bestreichen. Unterseite mit **Salatblättern** belegen. **Backfisch** darauf anrichten. Jeweils einen kleinen **Klecks Knoblauch-Dip** auf den **Backfisch** geben und **Burger** mit dem **Brötlideckel** abschliessen. **Burger** mit **Kartoffelecken** und restlichem **Knoblauch-Dip** auf Tellern anrichten.

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!






# Fish & chips! Hake burger with green salad served with potato wedges and garlic dip

Family **Not much preparation** 30-40 minutes • 3.531 kj/844 kcal • Cook on day 2



-  Hake
-  "Hello Paprika" spice mix
-  Mayonnaise
-  Brioche buns
-  Mainly waxy potatoes
-  Panko breadcrumbs
-  Buttermilk and lemon dressing
-  Lettuce heart (romaine)
-  Yoghurt
-  Garlic clove



Natürlicher Geschmack

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

Good to have at hand  
Salt\*, pepper\*, 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 small bowl and 1 large bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Hake <b>4)</b>	2 x	125 g	4 x	125 g
Spice mix "Hello Paprika"	1 x	4 g	2 x	4 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	2 x	17 ml	4 x	17 ml
Brioche buns <b>7) 8) 15)</b>	1 x	160 g	1 x	320 g
Mainly waxy potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Panko breadcrumbs <b>15)</b>	1 x	30 g	2 x	30 g
Buttermilk and lemon dressing <b>7) 8) 9)</b>	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Romaine lettuce heart	1 x	170 g**	1 x	170 g
Yoghurt <b>7)</b>	1 x	75 g	2 x	75 g
Garlic clove	1 x	4 g**	1 x	4 g
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.

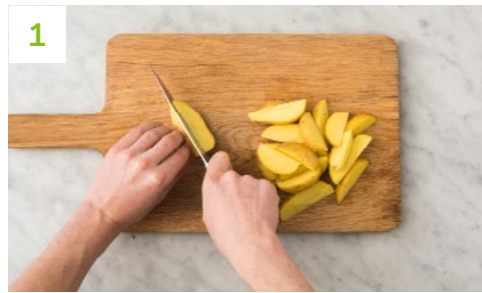
## Average nutritional values per (calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	610 kJ/146 kcal	3.531 kJ/844 kcal
Fat	5.88 g	33.99 g
- incl. saturated fats	1.04 g	6.02 g
Carbohydrate	16.11 g	93.19 g
- incl. sugar	2.78 g	16.07 g
Protein	5.31 g	30.71 g
Salt	0.420 g	2.427 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 **9)** Mustard **15)** Wheat.

(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).

Cut washed potatoes into four wedges each.

Spread potato wedges on a baking tray lined with baking paper.

Leave some space for the fish and rolls on the tray for later.

Mix potatoes with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* and a little salt\* and pepper\*, and bake in the oven for approx. 30 min. until golden brown.



## On to the next step

Add garlic cloves to the baking tray for 5 min., then remove from oven, peel, and press into a small bowl.

Add yoghurt, stir, and season dip with salt\* and pepper\*.



## Bread the fish

In a large bowl, mix mayonnaise with the "Hello Paprika" spice mix.

Season fish fillets on both sides with salt\* and pepper\*, then put them in the large bowl and marinate thoroughly with the mayonnaise.

Then add Panko breadcrumbs to the fish in the bowl and coat the fish all over.

Press Panko breadcrumbs on well.



## Prepare burger

Slice open burger buns and bake in the oven for the remaining 2-3 min.

Break off 4 [8] lettuce leaves to top the burger and chop the rest into thin strips.



## Bake the fish

Add breaded fish fillets to the potatoes on the baking tray for the last 15 min. and bake until the breading is golden brown on the outside and the fish is no longer glazed inside.



## Serve

Arrange chopped lettuce on plates and marinate with 1 tbsp. [3 tbsp.] buttermilk and lemon dressing. Apportion remaining buttermilk and lemon dressing onto inside of burger buns and brush them with it. Top bottom half with lettuce leaves. Arrange baked fish on top. Top each baked fish with a small dollop of garlic dip and close burger with top half of bun. Serve burgers on plates with potato wedges and remaining garlic dip.

## 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!)





# Fish & Chips ! Hamburger de merlu avec de la salade verte accompagné de quartiers de pommes de terre et d'une sauce à l'ail

Famille Préparation rapide 30 – 40 minutes - 3.531 kj/844 kcal • Cuisiner au 2e jour

29



Merlu



Mélange d'épices  
« Hello Paprika »



Mayonnaise



Petits pains  
briochés nature



Pommes de terre  
à chair ferme



Farine Panko



Vinaigrette au  
babeurre et au citron



Laitue romaine



Yogourt



Gousse d'ail



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

Ingédients à toujours avoir chez soi  
Sel\*, poivre\*, 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 four recouverte de papier sulfurisé, 1 bol et 1 saladier

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Lieu noir <b>4)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Petits pains briochés <b>7) 8) 15)</b>	1 x 160 g	1 x 320 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 400 g	1 x 800 g
Panko <b>15)</b>	1 x 30 g	2 x 30 g
Sauce au babeurre et au citron <b>7) 8) 9)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Salade (romaine)	1 x 170 g**	1 x 170 g
Yogourt <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Gousse d'ail	1 x 4 g**	1 x 4 g
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	610 kJ/146 kcal	3.531 kJ/844 kcal
Lipides	5.88 g	33.99 g
- dont acides gras saturés	1.04 g	6.02 g
Glucides	16.11 g	93.19 g
- dont sucre	2.78 g	16.07 g
Protéines	5.31 g	30.71 g
Sel	0.420 g	2.427 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) **8)** œufs **9)** moutarde **15)** blé.

(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).

Laver les pommes de terre et les couper en quatre quartiers chacune.

Répartir les morceaux de pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Pour plus tard, laisser un peu de place sur la plaque pour le poisson et les petits pains.

Mélanger les pommes de terre avec 1 cs [2 cs] d'huile\*, un peu de sel\* et de poivre\* et faire cuire au four pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



## Ça continue

Ajouter la gousse d'ail sur la plaque de four pendant 5 minutes, puis la retirer du four, la peler et la presser dans un bol.

Ajouter le yogourt, mélanger et assaisonner la sauce avec du sel\* et du poivre\*.



## Paner le poisson

Dans un saladier, mélanger la mayonnaise avec le mélange d'épices « Hello paprika ».

Assaisonner les filets de poisson des deux côtés avec du sel\* et du poivre\*, les mettre dans le saladier et les laisser bien mariner avec la mayonnaise.

Ajouter ensuite le panko dans le saladier et paner le poisson de tous les côtés.

Bien appuyer la farine panko.



## Préparer les hamburgers

Couper les petits pains et les enfourner pour les 2 à 3 minutes restantes.

Mettre de côté 4 [8] feuilles de salade pour garnir le hamburger, couper le reste en fines lamelles.



## Faire cuire le poisson

Pendant les 15 dernières minutes, ajouter les filets de poisson panés sur la plaque de cuisson avec les pommes de terre et les faire cuire jusqu'à ce que la panure soit dorée à l'extérieur et que le poisson ne soit plus translucide à l'intérieur.



## Dresser

Disposer la salade coupée sur des assiettes et la faire mariner avec 1 cs [3 cs] de vinaigrette au babeurre et au citron. Badigeonner le reste de la vinaigrette au babeurre et au citron sur le côté coupé des petits pains. Garnir la face inférieure de feuilles de salade. Dresser le poisson dessus. Déposer un peu de sauce à l'ail sur chaque poisson et terminer le hamburger en refermant le pain. Dresser les hamburgers sur des assiettes avec les pommes de terre et le reste de sauce à l'ail.

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) !

