

Kräuterige Reispfanne mit Seehecht

dazu Lauch, Rüeblī und Zitronen-Joghurt

One-Pot-Gericht unter 650 Kalorien 35 – 45 Minuten • 2.334 kj/558 kcal • Tag 2 kochen



Seehecht



Basmati-Wildreis-Mischung



Rüeblī



Lauch



Knoblauchzehe



Tomaten



Zitrone



Gewürzmischung „Hello Grünzeug“



Naturjoghurt



Schnittlauch



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seehecht 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Basmati-Wildreis-Mischung	1 x 150 g	1 x 300 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	1 x 4 g	2 x 4 g
Naturjoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gemüsebouillonpulver*, Öl*, Wasser* 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

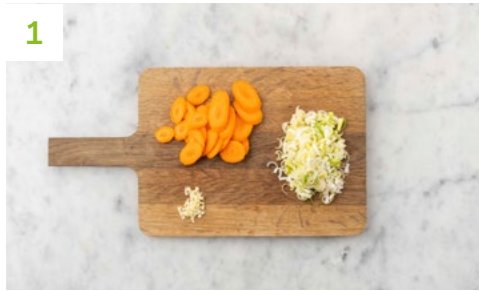
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	347 kJ/83 kcal	2334 kJ/558 kcal
Fett	2.12 g	14.25 g
– davon ges. Fettsäuren	0.35 g	2.36 g
Kohlenhydrate	10.66 g	71.78 g
– davon Zucker	1.83 g	12.31 g
Eiweiss	4.96 g	33.40 g
Salz	0.098 g	0.659 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 Gemüse schneiden

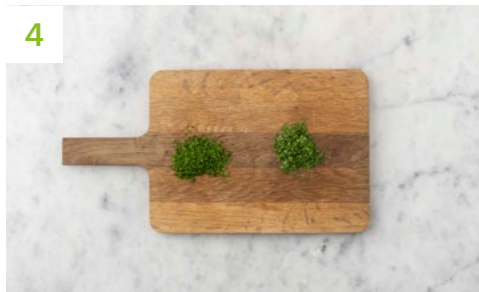
Erhitze 300 ml [600 ml] **Wasser*** im Wasserkocher.

Lauch längs halbieren, gut auswaschen und nur den weissen und hellgrünen Teil in dünne Halbringe schneiden.

Rüebli schälen und schräg in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

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



4 Inzwischen

Schnittlauch fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit Hälfte der **Kräuter**, **Zitronenschale** und ein paar Spritzern **Zitronensaft** verrühren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Seehecht

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



2 Fisch braten

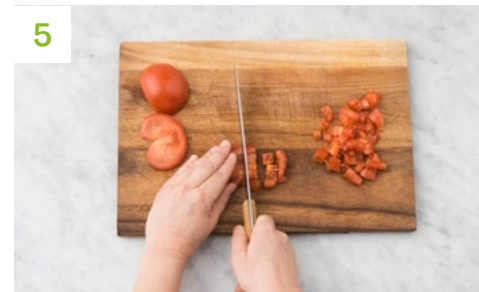
Zitrone heiss abwaschen.

1 TL [2 TL] **Zitronenschale** fein abreiben, **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Fischfilets mit dem **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalte** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Fischfilets** darin zuerst von der Hautseite 2 – 3 Min. braten, dann wenden und 1 – 2 Min. braten, bis sie innen nicht mehr glasig sind.

Herausnehmen und abgedeckt warmhalten.



5 Tomate schneiden

Tomate halbieren, Strunk entfernen.

Tomate in kleine Würfel schneiden.

Ganz zum Schluss **Tomatenwürfel** und „**Hello Grünzeug**“ unter den **Reis** mischen.

Fischfilets auf den **Reis** legen, Deckel auflegen und 1 – 2 Min. erwärmen.



3 Reis garen

In der grossen Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Gemüse** darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

300 ml [600 ml] **Wasser*** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** zugeben, **Reis** einrühren und mit 0.5 TL [1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Aufkochen und 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Hitze ausstellen und den **Reis** weitere 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



6 Anrichten

Reispfanne auf Teller verteilen und mit **Fischfilets** belegen, mit etwas **Zitronensaft** beträufeln und mit **restlichen Kräutern** toppen.

Mit restlichen **Zitronenspalten** und dem **Dip** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Herb rice pan with hake

served with leek, carrots and lemon yoghurt

One-pot dish Under 650 calories 35-45 minutes • 2.334 kj/558 kcal • Cook on day 2



Hake



Basmati wild rice mix



Carrots



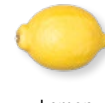
Leek



Garlic clove



Tomatoes



Lemon



"Hello Greens" spice mix



Plain yoghurt



Chives



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

Good to have at hand

Vegetable stock powder*, salt*, pepper*, oil*, water*

Let's get started

Wash the fruit and vegetables.

What you need

1 large frying pan, 1 small bowl, 1 sieve and 1 vegetable grater

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Hake 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Basmati and wild rice mix	1 x 150 g	1 x 300 g
Carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Leek	1 x 200 g	2 x 200 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomatoes	1 x 100 g	2 x 100 g
Lemon	1 x 90 g**	1 x 90 g
Spice mix "Hello Greens"	1 x 4 g	2 x 4 g
Plain yoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Chives	1 x 10 g**	1 x 10 g
Vegetable stock powder*, oil*, water*	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

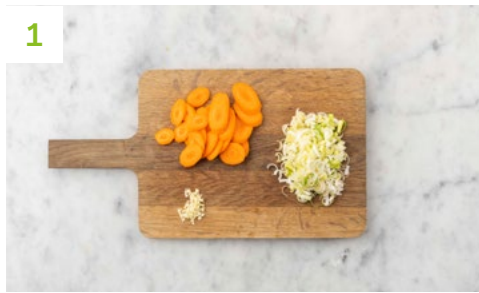
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	347 kJ/83 kcal	2.334 kJ/558 kcal
Fat	2.12 g	14.25 g
- incl. saturated fats	0.35 g	2.36 g
Carbohydrate	10.66 g	71.78 g
- incl. sugar	1.83 g	12.31 g
Protein	4.96 g	33.40 g
Salt	0.098 g	0.659 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).



1 Chop the vegetables

Heat 300 ml [600 ml] water* in the kettle.

Halve leek lengthways, rinse well, and cut only the white and light-green parts into thin half-rings.

Peel carrots and cut them diagonally into slices 0.5 cm thick.

Peel and finely chop the garlic.

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



2 Fry the fish

Wash the lemon with hot water.

Finely grate 1 tsp. [2 tsp.] lemon zest and cut lemon into 6 wedges.

Sprinkle fish fillets with the juice of 1 [2] lemon wedge and season with salt* and pepper*.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and fry fish fillets first on the skin side for 2-3 min., then on the other side for 1-2 min. until they are no longer glazed inside.

Remove and cover to keep warm.

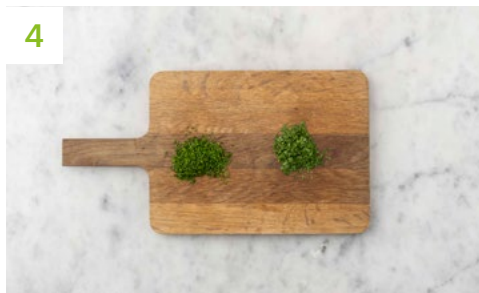


3 Cook the rice

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil in the large frying pan. Sauté vegetables for 1-2 min.

Add 300 ml [600 ml] water* and 4 g [8 g] vegetable stock powder*, stir in rice, and season with 0.5 tsp. [1 tsp.] salt* and pepper*. Bring to the boil and simmer, covered, for 10 min.

Then turn off heat and let the rice swell, covered, for another 10 min.



4 Meanwhile

Chop the chives finely.

In a small bowl, mix yoghurt with half of the herbs, lemon zest, and a few squeezes of lemon juice, then season with salt* and pepper*.



5 Chop tomato

Cut the tomato in half and remove the stalk.

Cut tomato into small cubes.

At the very end, mix tomato cubes and "Hello Greens" into the rice.

Lay fish fillets on the rice, cover, and heat for 1-2 min.



6 Serve

Apportion rice pan onto plates, lay fish fillets on top, drizzle with a little lemon juice, and top with remaining herbs.

Enjoy with remaining lemon wedges and the dip.

Bon appetit!

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!



Poêlée de riz aux fines herbes avec du colin accompagnée de poireaux, de carottes et de yogourt au citron

Plat One-Pot Moins de 650 calories 35 – 45 minutes • 2.334 kJ/558 kcal • Consommer dans les 2 jours

27



Merlu



Mélange de riz
sauvage basmati



Carottes



Poireau



Gousse d'ail



Tomates



Citron



Mélange d'épices
« Hello verdure »



Yogourt nature



Ciboulette



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
Bouillon de légumes en poudre*, sel*, poivre*,
huile*, eau*

C'est parti

Laver les fruits et les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 bol, 1 passoire et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Merlu 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Mélange de riz sauvage/basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Poireau	1 x 200 g	2 x 200 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Citron	1 x 90 g **	1 x 90 g
Mélange d'épices « Hello verdure »	1 x 4 g	2 x 4 g
Yogourt nature 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Ciboulette	1 x 10 g **	1 x 10 g
bouillon de légumes en poudre*, huile*, eau* 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. 1000 g)
Valeur calorique	347 kJ/83 kcal	2.334 kJ/558 kcal
Lipides	2.12 g	14.25 g
- dont acides gras saturés	0.35 g	2.36 g
Glucides	10.66 g	71.78 g
- dont sucre	1.83 g	12.31 g
Protéines	4.96 g	33.40 g
Sel	0.098 g	0.659 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 !)



Couper les légumes

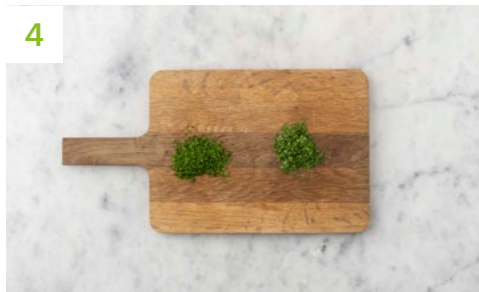
Faire chauffer 300 ml [600 ml] d'eau* dans la bouilloire.

Couper le poireau en deux dans le sens de la longueur, bien le laver et ne couper que les parties blanche et vert clair en fines demi-rondelles.

Peler les carottes et couper en diagonale en tranches de 0.5 cm.

Peler et hacher finement l'ail.

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



Pendant ce temps

Hacher finement la ciboulette.

Dans un bol, mélanger le yogourt avec la moitié des fines herbes, le zeste de citron et quelques gouttes de jus de citron, saler* et poivrer*.

Merlu

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



Faire cuire le poisson

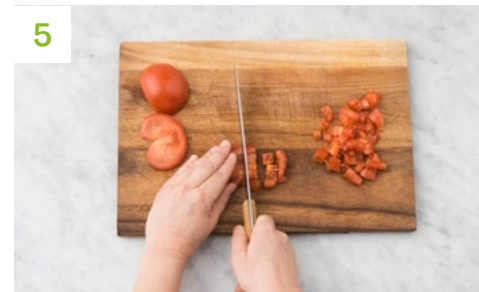
Laver le citron à l'eau chaude.

Râper finement 1 cc [2 cc] de zeste de citron et couper le citron en 6.

Arroser les filets de poisson avec le jus d'1 [2] citron[s] et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande poêle, y faire cuire les filets de poisson d'abord du côté peau 2 à 3 minutes, puis les retourner et les faire cuire encore 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'ils ne soient plus transparents à l'intérieur.

Retirer et garder au chaud à couvert.



Couper les tomates

Couper la tomate en deux, retirer le trognon.

Couper les tomates en petits dés.

Tout à la fin, mélanger au riz les dés de tomates et « Hello verdure ».

Déposer les filets de poisson sur le riz, mettre le couvercle et réchauffer pendant 1 à 2 minutes.



Cuire le riz

Dans la grande poêle, chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire revenir les légumes pendant 1 à 2 minutes.

Ajouter 300 ml [600 ml] d'eau* et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, incorporer le riz et assaisonner avec 0.5 cc [1 cc] de sel* et du poivre*. Porter à ébullition et laisser mijoter 10 minutes à couvert.

Éteindre ensuite le feu et laisser reposer le riz à couvert encore 10 minutes.



Dresser

Répartir la poêlée de riz sur des assiettes et garnir de filets de poisson, arroser d'un peu de jus de citron et garnir du reste des fines herbes.

Déguster avec le reste des quartiers de citron et la sauce.

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 !

