



SEEHECHT AUF CREMIGEM LAUCHGEMÜSE

mit scharfen Linsen



HELLO LAUCH

Mild im Geschmack und voller guter Inhaltsstoffe. Lauch enthält neben vielen B-Vitaminen auch Vitamin A, K und C sowie Eisen, Magnesium und Calcium.



Seehecht



Rüebli



Selleriestangen



Lauch



rote Peperoncini



Thymian



braune Linsen



Crème fraîche

25 - 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-2 kochen

LOS GEHT'S

Wascht Eure Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe den Fisch mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **2 grosse Schüsseln**, **1 grosse Bratpfanne** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



1 ZU BEGINN

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

Rüebli schälen.

Rüebli und **Selleriestange** in kleine Würfel schneiden.

Lauch in 0.5 cm breite Ringe schneiden.



2 GEMÜSE UND KRÄUTER SCHNEIDEN

Rote Peperoncini längs halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperoncinihälften** in feine Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

Blätter vom **Thymian** abzupfen und grob hacken.



3 GEMÜSE BRATEN

1 EL [2 EL] Öl* bei mittlerer Hitze in einer grossen Bratpfanne erwärmen, **Rüebli- und Selleriewürfel, Lauchringe, Peperonciniringe (Achtung: scharf!)** und gehackten **Thymian** in die Bratpfanne geben und **8 – 12 Min.** braten, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz*** würzen.



4 WÄHRENDEDESSEN

Seehechtfilets mit **Salz***, **Pfeffer*** und **1 EL [2 EL] Öl*** würzen. **Seehechtfilets** auf einem mit Backpapier belegten Backblech im Ofen für **12 – 14 Min.** garen. Ob der **Fisch** gar genug ist, siehst du daran, dass dieser innen nicht mehr glasig ist.



5 ZUM SCHLUSS

Linse in einem Sieb unter **kaltm Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchläuft, und zum **Gemüse** geben. **4 g [8 g] Gemüsebouillon*** in **4 EL [8 EL] Wasser*** auflösen und mit **Crème fraîche** zum **Gemüse** geben und nochmals aufkochen, bis die Sauce cremig und eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Cremiges **Lauchgemüse** auf Teller geben, **Seehechtfilets** darauf anrichten und geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
Selleriestange ³⁾	1 x	50 g	2 x	50 g
Lauch [Ⓞ]	1 x	200 g	1 x	200 g
rote Peperoni [Ⓞ]	0.5 x	15 g	1 x	15 g
Thymian [Ⓞ]	1 x	10 g	1 x	10 g
braune Linse	1 x	380 g	2 x	380 g
Crème fraîche ⁵⁾	1 x	100 g	1 x	200 g
Seehecht ⁶⁾	2 x	125 g	4 x	125 g
Wasser* für Schritt 5	4 EL		8 EL	
Gemüsebouillon* für Schritt 5	4 g		8 g	
Öl* für Schritt 3 und 4	je 1 EL		je 2 EL	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
[Ⓞ] Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	359 kJ/86 kcal	2.059 kJ/492 kcal
Fett	4.89 g	28.02 g
– davon ges. Fettsäuren	0.23 g	1.33 g
Kohlenhydrate	4.00 g	22.93 g
– davon Zucker	1.43 g	8.20 g
Eiweiss	5.86 g	33.59 g
Salz	0.33 g	1.93 g

ALLERGENE

³⁾ Sellerie ⁵⁾ Milch ⁶⁾ Fische

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



HAKE ON CREAMY LEEK

with spicy lentils



HELLO LEEK

A mild taste and lots of good nutrients. Along with many B vitamins, leek also contains vitamins A, K and C as well as iron, magnesium and calcium.



Hake



Carrots



Celery sticks



Leek



Red peperoncini



Thyme



Brown lentils



Crème fraîche

25 - 35 minutes (depending on number of persons)

Level 2

Cook on days 1 - 2

LET'S GO

Wash your hands thoroughly with soap for at least 20 seconds before cooking.
Wash **vegetables** and **herbs** and pat the **fish** dry with kitchen roll.
You will also need: **2 large bowls**, **1 large frying pan** and **1 baking tray** with **baking paper**.



1 TO START OFF

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

Peel **carrots**.

Cut **carrots** and **celery stick** into small cubes.

Cut **leek** into rings 0.5 cm wide.



2 CHOP VEGETABLES AND HERBS

Halve the **red pepperoncini** lengthways, remove the core and cut **pepperoncini halves** into small pieces (**warning: spicy!**).

Pluck leaves from **thyme** and chop coarsely.



3 FRY VEGETABLES

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** on medium heat in a large frying pan, then add diced **carrot** and **celery**, **leek rings**, **pepperoncini rings** (**warning: spicy!**) and **chopped thyme** and fry for 8-12 min. until the **vegetables** are soft. Season with **salt***.



4 MEANWHILE

Season **hake fillets** with **salt***, **pepper*** and 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil***. Cook the **hake fillets** on a baking tray lined with baking paper in the oven for 12-14 min. The fish is done when it's no longer glazed inside.



5 FINALLY

Rinse **lentils** in a sieve with **cold water** until it runs clear, then add them to the **vegetables**. Dissolve 4 g [8 g] **vegetable stock*** in 4 tbsp. [8 tbsp.] **water*** and add to the **vegetables** with the **crème fraîche**, then bring to the boil until the sauce is creamy and has thickened. Season with **salt*** and **pepper***.



6 SERVE

Serve **creamy leek** on plates, put the **hake fillets** on top and enjoy.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Celery stalk ³⁾	1 x	50 g	2 x	50 g
Leek	1 x	200 g	1 x	200 g
Red pepper ⁴⁾	0.5 x	15 g	1 x	15 g
Thyme ⁴⁾	1 x	10 g	1 x	10 g
Brown lentils	1 x	380 g	2 x	380 g
Crème fraîche ⁵⁾	1 x	100 g	1 x	200 g
Hake ⁶⁾	2 x	125 g	4 x	125 g
Water* for step 5	4 tbsp.		8 tbsp.	
Vegetable stock* for step 5	4 g		8 g	
Oil* for steps 3 and 4	1 tbsp. each		2 tbsp. each	
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]
⁴⁾ Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	359 kJ/86 kcal	2,059 kJ / 492 kcal
Fat	4.89 g	28.02 g
- incl. saturated fats	0.23 g	1.33 g
Carbohydrate	4.00 g	22.93 g
- incl. sugar	1.43 g	8.20 g
Protein	5.86 g	33.59 g
Salt	0.33 g	1.93 g

ALLERGENS

³⁾ Celery ⁵⁾ Milk ⁶⁾ Fish

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



MERLU ACCOMPAGNÉ DE POIREAU À LA CRÈME et de lentilles piquantes



HELLO POIREAU

Doux au goût et riche en ingrédients bénéfiques. Outre de nombreuses vitamines B, le poireau contient de la vitamine A, K et C ainsi que du fer, du magnésium et du calcium.



Merlu



Carottes



Céleri branche



Poireau



Piment rouge




Thym



Lentilles brunes



Crème fraîche

 **25 à 35 minutes** (selon le nombre de personnes)

 Niveau **2**

 À préparer dans les **1 à 2 jours**

C'EST PARTI

Se laver soigneusement les mains avec du savon pendant au moins 20 secondes avant de cuisiner.
Laver les **légumes** et les **fines herbes** et sécher le **poisson** avec de l'essuie-tout.
Pour réaliser cette recette, il vous faut **2 grands saladiers, 1 grande poêle** et **1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé.**



1 POUR COMMENCER

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

Éplucher les **carottes**.

Couper **carottes** et **céleri** en petits dés.

Émincer le **poireau** en rondelles de 0.5 cm.



2 LÉGUMES ET FINES HERBES COUPER

Couper le **piment rouge** en deux dans la longueur, retirer les graines et couper les **moitiés** en petits morceaux (**attention : piquant !**).

Arracher les **feuilles de thym** et hacher grossièrement.



3 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** à feu moyen dans une grande poêle. Verser les dés de **carotte** et de **céleri**, les **rondelles de poireau**, les **rondelles de piment (attention : piquant !)**, le **thym** haché dans la poêle et faire revenir 8 à 12 min. jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. **Saler***.



4 PENDANT CE TEMPS

Assaisonner les **filets de merlu** avec du **sel***, du **poivre** et 1 cs [2 cs] d'**huile***. Enfourner le **merlu** sur une plaque recouverte de papier sulfurisé 12 à 14 min. Pour savoir si le **poisson** est assez cuit, vérifier qu'il n'est plus translucide à l'intérieur.



5 POUR FINIR

Rincer les **lentilles** dans une passoire à l'eau froide jusqu'à ce que l'**eau** qui s'écoule soit claire, puis verser dans les **légumes**. Dissoudre 4 g [8 g] **bouillon de légumes** dans 4 cs [8 cs] d'**eau*** et ajouter aux légumes avec la **crème fraîche**. Porter à nouveau à ébullition jusqu'à ce que la sauce soit crémeuse et qu'elle épaississe. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



6 DRESSER

Servir le **poireau** à la **crème** sur l'assiette, disposer les **filets de merlu** dessus et déguster.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Carottes	1 x	100 g	2 x	100 g
Céleri branche 3)	1 x	50 g	2 x	50 g
Poireau	1 x	200 g	1 x	200 g
Poivron rouge	0,5 x	15 g	1 x	15 g
Thym 4)	1 x	10 g	1 x	10 g
Lentilles brunes	1 x	380 g	2 x	380 g
Crème fraîche 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Merlu 6)	2 x	125 g	4 x	125 g
Eau* pour l'étape 5	4 cs		8 cs	
Bouillon de légumes* pour l'étape 5	4 g		8 g	
Huile* pour les étapes 3 et 4	1 cs chaque		2 cs chaque	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à avoir chez soi.

4) 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	359 kJ/86 kcal	2 059 kJ/492 kcal
Graisse	4.89 g	28.02 g
- dont acides gras saturés	0.23 g	1.33 g
Glucides	4.00 g	22.93 g
- dont sucre	1.43 g	8.20 g
Protéines	5.86 g	33.59 g
Sel	0.33 g	1.93 g

ALLERGÈNES

3) céleri 5) lait 6) poisson

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