

# Seelachs nach Hausmacher Art

dazu würzige Kartoffeln in Peperoni-Knoblauch-Butter

Family 30 – 40 Minuten • 3434 kj/821 kcal • Tag 2 kochen



Seelachs



festk. Kartoffeln



Knoblauchzehe



Gewürzmischung  
"Hello Paprika"



Schnittlauch



Crème fraîche



Apfel



rote Zwiebel



Zitrone



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

Gut, im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Öl\*, Butter\*



# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seelachs <b>4)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
festk. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1200 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 x 4 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Crème fraîche <b>7)</b>	2 x 100 g	4 x 100 g
Apfel	1 x 180 g	2 x 180 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Zucker*, Öl*, Butter*	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	477 kJ/114 kcal	3434 kJ/821 kcal
Fett	6.31 g	45.37 g
- davon ges. Fettsäuren	3.33 g	23.98 g
Kohlenhydrate	9.68 g	69.64 g
- davon Zucker	3.19 g	22.93 g
Eiweiss	4.25 g	30.58 g
Salz	0.094 g	0.678 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!)



## Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Einen grossen Topf mit ausreichend heissem **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Kartoffeln** schälen und je nach Grösse halbieren oder vierteln.

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

**Zitrone** in 4 Spalten schneiden.

**Apfel** vierteln und Kerngehäuse wegschneiden.

**Apfelviertel** längs halbieren und quer in feine Scheiben schneiden.



## Fisch braten

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

**Fischfilets** von beiden Seiten **salzen\***, mit ein wenig **Zitronensaft** beträufeln und in der Bratpfanne ca. 2 – 4 Min. je Seite braten, bis sie innen nicht mehr glasig sind.



## Kartoffeln kochen

**Kartoffeln** im grossen Topf für ca. 18 Min. gar kochen.

Währenddessen **Zwiebel** halbieren, abziehen und in sehr feine Streifen schneiden.

**Zwiebelstreifen** in eine grosse Schüssel geben und mit etwas **kochendem Wasser** übergiessen, sodass sie bedeckt sind.

**Zwiebeln** 1 Min. ziehen lassen und durch ein Sieb abgiessen.



## Kartoffeln vollenden

**Kartoffeln** durch das Sieb abgiessen.

**Knoblauchzehe** abziehen.

Topf wieder erhitzen. 1 EL [2 EL] **Butter\*** und **Gewürzmischung „Hello Paprika“** hinzufügen, **Knoblauch** hineinpressen und erhitzen, bis die **Butter** geschmolzen ist.

**Kartoffeln** hinzufügen und ca. 1 Min. durchschwenken.

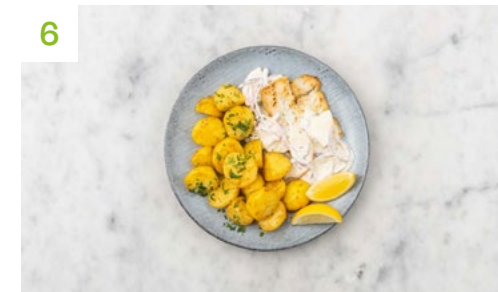


## Für die Hausmachersauce

**Zwiebeln** zurück in die grosse Schüssel geben.

**Geschnittenen Apfel, Crème fraîche, Schnittlauchröllchen** und 1 TL [2 TL] **Zucker\*** hinzugeben und vermengen.

Danach mit dem **Saft** von 1 [2] **Zitronenviertel, Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. Beiseitestellen.



## Anrichten

**Kartoffeln, Fischfilets** und **Hausmachersauce** auf Tellern anrichten und geniessen.

## En Guete!

Fehlende Zutat?

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





# Hake home-made style

with spicy potatoes in pepper and garlic butter

Family 30-40 minutes • 3.434 kj/821 kcal • Cook on day 2



Hake



Waxy potatoes



Garlic clove



“Hello Paprika” spice mix



Chives



Crème fraîche



Apple



Red onion



Lemon



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

Good to have at hand

Salt\*, pepper\*, sugar\*, oil\*, butter\*



# Let's get started

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

## What you need

1 large pot with lid, 1 large frying pan, 1 garlic press, 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
Waxy potatoes	1 x 600 g	1 x 1.200 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Spice mix "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 x 4 g
Chives	1 x 10 g**	1 x 10 g
Crème fraîche <b>7)</b>	2 x 100 g	4 x 100 g
Apple	1 x 180 g	2 x 180 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Lemon	1 x 90 g**	1 x 90 g
Sugar*, oil*, butter*	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	477 kJ/114 kcal	3.434 kJ/821 kcal
Fat	6.31 g	45.37 g
- incl. saturated fats	3.33 g	23.98 g
Carbohydrate	9.68 g	69.64 g
- incl. sugar	3.19 g	22.93 g
Protein	4.25 g	30.58 g
Salt	0.094 g	0.678 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).



## Preparation

Heat plenty of water in the kettle.

Fill a large pot with plenty of hot water\*, add salt\*, then bring to the boil.

Peel the potatoes and cut them into halves or quarters depending on their size.

Finely slice the chives.

Cut the lemon into 4 wedges.

Quarter and core the apple.

Halve the apple quarters lengthways and cut them crossways into thin slices.



## Fry the fish

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

Salt\* both sides of the fish fillets, sprinkle with a little lemon juice, and fry in the frying pan for approx. 2-4 min. on each side until they are no longer glazed on the inside.



## Cook the potatoes

Cook the potatoes in the large pot for about 18 minutes.

In the meantime, halve and peel the onion and cut it into very thin strips.

Put the onion strips in a large bowl and pour a little boiling water over them until they are covered.

Let the onions steep for 1 minute, then drain them in a sieve.



## Finish potatoes

Drain the potatoes in the sieve.

Peel the garlic.

Heat up the pot again. Add 1 tbsp. [2 tbsp.] butter and "Hello Paprika" spice mix, press in the garlic, and heat until the butter is melted.

Add the potatoes and toss for about 1 minute.



## For the home-made sauce

Put the onions back into the large bowl.

Add sliced apple, crème fraîche, chive rolls and 1 tsp. [2 tsp.] sugar\* and mix together.

Then season with the juice of 1 [2] lemon quarters and salt\* and pepper\*. Put to one side.



## Serve

Apportion the potatoes, fish fillets and home-made sauce onto plates and enjoy.

## Bon appetit!

Missing an ingredient?

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





## Lieu noir maison

servi avec des pommes de terre épicées dans du beurre au poivron et à l'ail

Famille 30 – 40 minutes • 3.434 kj/821 kcal • Cuisiner au 2e jour

34



Merlu



Pommes de terre  
à chair ferme



Gousse d'ail



Mélange d'épices  
« Hello Paprika »



Ciboulette



Crème fraîche



Pomme



Oignon rouge



Citron



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

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



# 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 casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 presse-ail, 1 passoire 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
Pommes de terre à chair ferme	1 x 600 g	1 x 1.200 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Ciboulette	1 x 10 g **	1 x 10 g
Crème fraîche <b>7)</b>	2 x 100 g	4 x 100 g
Pomme	1 x 180 g	2 x 180 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Citron	1 x 90 g **	1 x 90 g

Sucre\*, huile\*, beurre\* 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	477 kJ/114 kcal	3.434 kJ/821 kcal
Lipides	6.31 g	45.37 g
- dont acides gras saturés	3.33 g	23.98 g
Glucides	9.68 g	69.64 g
- dont sucre	3.19 g	22.93 g
Protéines	4.25 g	30.58 g
Sel	0.094 g	0.678 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 !)



## Préparation

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Remplir une grande casserole d'un grand volume d'eau\* chaude, saler\* et porter à ébullition.

Peler et couper les pommes de terre en deux ou en quatre selon leur taille.

Couper la ciboulette en petits rouleaux.

Couper le citron en 4.

Couper la pomme en quatre et enlever les graines.

Couper les tranches en deux dans le sens de la longueur, puis débiter en fines lamelles.



## Faire cuire le poisson

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Saler\* les deux côtés des filets de poisson, arroser d'un peu de jus de citron et faire revenir dans une poêle env. 2 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils ne soient plus translucides à l'intérieur.



## Faire cuire les pommes de terre

Faire cuire les pommes de terre dans une grande casserole env. 18 minutes.

Pendant ce temps, couper l'oignon en deux, l'éplucher et le couper en tranches très fines.

Mettre les tranches d'oignon dans un saladier et recouvrir d'eau bouillante.

Laisser les oignons mariner 1 min. puis les égoutter dans une passoire.



## Terminer les pommes de terre

Égoutter les pommes de terre dans la passoire.

Peler la gousse d'ail.

Réchauffer la casserole. Ajouter 1 cs [2 cs] de beurre\* et le mélange \* d'épices « Hello paprika », presser l'ail et chauffer jusqu'à ce que le beurre soit fondu.

Ajouter les pommes de terre et faire revenir env. 1 min.

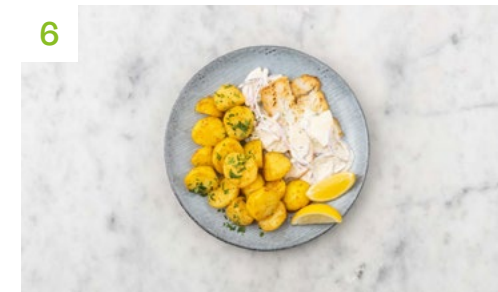


## Pour la sauce maison

Remettre les oignons dans le saladier.

Ajouter les morceaux de pomme, la crème fraîche, les rondelles de ciboulette et 1 cc [2 cc] de sucre\*, et mélanger.

Ensuite assaisonner avec le jus d'1 [2] tranche de citron, du sel\* et du poivre\*. Réserver.



## Dresser

Disposer les pommes de terre, le poisson et la sauce maison sur des assiettes et déguster.

## Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

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

