



# Tundra-Teller: Fischfilet nach Art Bordelaise mit Kartoffelpüree und Gurkensalat

Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 517 kcal • Tag 2 kochen

24



Seehecht



Semmelbrösel



Dill



mittelscharfer Senf



Eschalotte



Knoblauchzehe



mehlig. Kartoffeln



Crème fraîche Light



Gurke

Disney ZOOMANIA+



Disney+  
Die brandneue Serie  
ab November  
nur auf Disney+  
streamen

(C) 2022 Disney  
Abonnement erforderlich, Ab 18.



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

Gut im Haus zu haben  
Pfeffer\*, Salz\*, Milch\*, Butter\*

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 Backblech, 1 grossen Topf mit Deckel,  
2 grosse Schüsseln, 1 Kartoffelstampfer, 1 kleine Schüssel  
und 1 Auflaufform

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	4P
Seehecht <b>4)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Semmelbrösel <b>15)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
mehlig. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1200 g
Crème fraîche Light <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g

Milch\*, 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. 686 g)
Brennwert	316 kJ/75 kcal	2164 kJ/517 kcal
Fett	2.05 g	14.04 g
- davon ges. Fettsäuren	0.49 g	3.38 g
Kohlenhydrate	9.10 g	62.35 g
- davon Zucker	1.08 g	7.42 g
Eiweiss	4.77 g	32.72 g
Salz	0.185 g	1.271 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) **9)** Senf **15)** Weizen

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



## Für das Püree

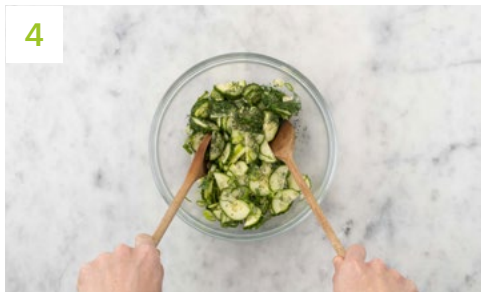
Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

In einen grossen Topf reichlich **heisses Wasser\*** füllen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Kartoffelviertel** zugeben, Hitze reduzieren und 15 – 20 Min. weich garen.



## Dip und Gurkensalat

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** längs halbieren und in feine Halbmonde schneiden.

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Joghurt**, restlichen **Dill**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

**Gurke** in die Schüssel geben und untermischen.

In einer kleinen **restliche Eschalottenwürfel** und restlichen **Joghurt** miteinander vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für die Kruste

**Dill** fein hacken.

**Eschalotte** abziehen und fein hacken.

**Knoblauch** abziehen und in eine grosse Schüssel pressen.

Dann 1 EL [2 EL] **Butter\***, **Semmelbrösel**, **Senf**, Hälfte der **Eschalottenwürfel** und Hälfte der **gehackten Kräuter** hinzufügen und alles gut miteinander verkneten.

**Tipp:** Am besten geht das mit den Händen. Mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Kartoffeln stampfen

**Kartoffeln** mithilfe des Deckels gut abgiessen.

2 EL [4 EL] **Milch\*** zufügen und mit dem Kartoffelstampfer zu einem **cremigen Püree** verarbeiten.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Falls Du keine Milch zu Hause hast, kannst Du auch 2 EL [4 EL] vom Kochwasser\* verwenden.



## Fisch backen

**Fischfilets** leicht **salzen\*** und halbieren.

**Fischfilets** mit der Hautseite nach oben in eine leicht gefettete Auflaufform geben und mit der Kruste grosszügig toppen.

Auflaufform danach im vorgeheizten Ofen für 10 – 12 Min. backen, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist. Dann für 3 – 5 Min. die Grillstufe anstellen, damit die Kruste etwas bräunt.



## Anrichten

**Gebackenen Fisch** auf Tellern verteilen, **Kartoffelpüree**, **Gurkensalat** und **Dip** dazu anrichten und geniessen.

## En Guete!

### Fehlende Zutat?

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







# Tundra platter: Fish fillet à la Bordelaise with mashed potato and cucumber salad

Family Under 650 calories 30-40 minutes • 517 kcal • Cook on day

24



Hake



Breadcrumbs



Dill



Medium-hot mustard



Shallots



Garlic clove



Floury potatoes



Crème fraîche light



Cucumber

Disney ZOOMANIA+



Disney+ Die brandneue Serie ab November nur auf Disney+ streamen



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

Good to have at hand  
Pepper\*, salt\*, milk\*, butter\*

# Let's get started

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

## What you need

1 baking tray, 1 large pot with lid, 2 large bowls, 1 potato masher, 1 small bowl and 1 oven dish.

## Ingredients for 2–4 persons

	2P		4P	
Hake <b>4)</b>	2 x	125 g	4 x	125 g
Breadcrumbs <b>15)</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Dill	1 x	10 g**	1 x	10 g
Medium-hot mustard <b>9)</b>	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Shallots	1 x	50 g	2 x	50 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Floury potatoes	1 x	600 g	1 x	1.200 g
Crème fraîche light <b>7)</b>	1 x	100 g	2 x	100 g
Cucumber	1 x	300 g	2 x	300 g

Milk\*, 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. 837 g)
Calories	316 kJ/75 kcal	2.164 kJ/517 kcal
Fat	2.05 g	14.04 g
– incl. saturated fats	0.49 g	3.38 g
Carbohydrate	9.10 g	62.35 g
– incl. sugar	1.08 g	7.42 g
Protein	4.77 g	32.72 g
Salt	0.185 g	1.271 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) 9) Mustard 15) Wheat.

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



## For the mash

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

Heat plenty of water in the kettle.

Peel the potatoes and halve or quarter them depending on their size.

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

Add the potato quarters, reduce the heat and cook for 15-20 minutes until soft.



## For the crust

Finely chop the dill.

Peel and finely chop the shallot.

Peel the garlic and press it into a large bowl.

Then add 1 tbsp. [2 tbsp.] butter\*, breadcrumbs, mustard, half of the chopped shallots and half of the chopped herbs, and knead everything together well.

Tip: *The best way to do this is with your hands. Season with a little salt\* and pepper\*.*



## Bake the fish

Lightly season the fish fillets with salt\* and halve them.

Put the fish fillets in a lightly greased oven dish with the skin side facing upwards and top generously with the crust.

Then put the oven dish in the preheated oven for 10-12 min. until the fish is no longer glassy inside. Then turn on the grill setting for 3-5 min. so that the crust browns a little.



## Dip and cucumber salad

Cut the ends off the cucumber, then halve it lengthways and slice it into thin half-moons.

In a large bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] yoghurt with remaining dill, salt\* and pepper\*.

Add cucumber to the bowl and mix in.

In a small bowl, mix the remaining diced shallots and remaining yoghurt together and season with salt\* and pepper\*.



## Mash the potatoes

Drain the potatoes from the pot using the lid.

Add 2 tbsp. [4 tbsp.] milk\* and mash with a potato masher until creamy.

Season with salt\* and pepper\*.

Tip: *If you don't have any milk in the house, you can also use 2 tbsp. [4 tbsp.] of the cooking water\*.*



## Serve

Apportion the baked fish onto plates, add mashed potato, cucumber salad and dip and enjoy.

## Bon appetit!

### Missing an ingredient?

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





# Assiette de la toundra : Filet de poisson à la bordelaise avec de la purée de pommes de terre et une salade de concombre

**Famille** Moins de 650 calories • 30 – 40 minutes • 517 kcal • Cuisiner au e jour

24



Merlu



Chapelure



Aneth



Moutarde mi-forte



Échalote



Gousse d'ail



Pommes de terre  
à chair farineuse



Crème fraîche légère



Concombre

Disney  
**ZOOMANIA+**



**Disney+**  
Die brandneue Serie  
ab November  
nur auf Disney+  
streamen



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

**Ingédients à toujours avoir chez soi :**  
poivre\*, sel\*, lait\*, 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 plaque de four, 1 grande casserole avec couvercle, 2 saladiers, 1 presse-purée, 1 bol et 1 moule à gratin

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Merlu <b>4)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Chapelure <b>15)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Aneth	1 x 10 g**	1 x 10 g
Moutarde mi-forte <b>9)</b>	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 600 g	1 x 1.200 g
Crème fraîche légère <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g

Lait\*, 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. 686 g)
Valeur calorique	316 kJ/75 kcal	2.164 kJ/517 kcal
Lipides	2.05 g	14.04 g
- dont acides gras saturés	0.49 g	3.38 g
Glucides	9.10 g	62.35 g
- dont sucre	1.08 g	7.42 g
Protéines	4.77 g	32.72 g
Sel	0.185 g	1.271 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) **9)** moutarde **15)** blé

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



### Pour la purée

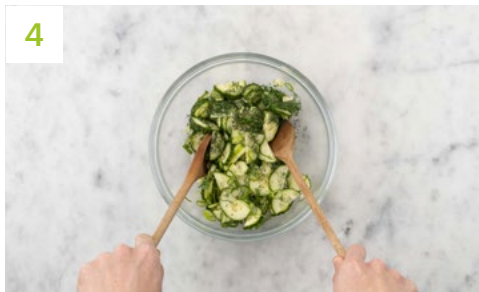
Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

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

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

Ajouter les quartiers de pomme de terre, réduire le feu et les faire cuire 15 à 20 min. jusqu'à ce qu'ils soient tendres.



### Dip et salade de concombre

Retirer les extrémités du concombre, puis le couper en fines demi-lunes.

Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] de yogourt, le reste de l'aneth, le sel\* et le poivre\*.

Ajouter le concombre dans le bol et mélanger.

Dans une petite casserole, mélanger les dés d'échalotes restants et le reste du yogourt, saler\* et poivrer\*.



### Pour la panure

Hacher finement l'aneth.

Peler et hacher finement l'échalote.

Peler l'ail et le presser dans un saladier.

Ajouter ensuite 1 cs [2 cs] de beurre\*, la chapelure, la moutarde, la moitié des herbes hachées et la moitié des dés d'échalote et pétrir le tout.

Astuce : *La meilleure façon de le faire est avec les mains. Assaisonner avec un peu de sel\* et de poivre\*.*



### Écraser les pommes de terre

Égoutter les pommes de terre à l'aide du couvercle.

Ajouter 2 cs [4 cs] de lait\* et réduire en purée crémeuse à l'aide d'un presse-purée.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Astuce : *Si vous n'avez pas de lait à la maison, vous pouvez également utiliser 2 cs [4 cs] d'eau\* de cuisson.*



### Faire cuire le poisson

Saler\* légèrement les filets de poisson et les couper en deux.

Placer les filets de poisson dans un moule à gratin légèrement graissé, la peau vers le bas et recouvrir généreusement de panure.

Faire ensuite cuire le poisson pendant 10 à 12 minutes dans un four préchauffé jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur. Mettre ensuite le niveau de cuisson grill pendant 3 à 5 min pour que la panure brunisse un peu.



### Dresser

Disposer le poisson cuit au four accompagné de la purée de pommes de terre, de la salade de concombre et du dip 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 !

