



# ZITRONIGER FISCH MIT KERBELSAUCE

dazu Ofenzucchini und Hartkäse-Kartoffelstock



## HELLO ZUCCHETTI

Die recht kalorienarme Zucchini enthält die Mineralstoffe Kalzium und Eisen, die wichtig für gesunde Knochen und unsere Blutbildung sind.



Seehecht



Zitrone



Knoblauchzehe



mehlig. Kartoffeln



Halbrahm



Zucchini



Hartkäse geraspelt



Kerbel



30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

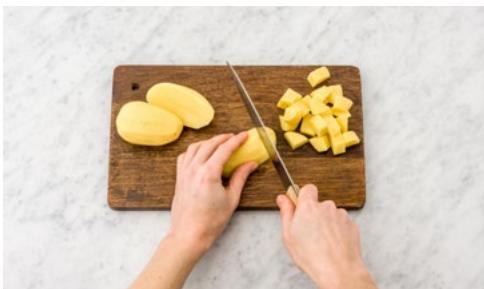
Stufe 2

Tag 1-2 kochen



# LOS GEHT'S

Wasche Deine 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 **1 kleinen Topf**, **1 grosse Schüssel**, **1 Sieb**, **1 Kartoffelstampfer** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



## 1 KARTOFFELN KOCHEN

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

**Kartoffeln** schälen und in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden. **Kartoffeln** mit reichlich **Wasser** in einen grossen Topf geben, **salzen\***, aufkochen lassen und **Kartoffelstücke** darin ca. 15 Min. weich garen.



## 4 SAUCE ZUBEREITEN

In einem kleinen Topf **Halbrahm** mit 4 g [8 g] **Gemüsebouillon\*** vermischen und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen und 2 – 3 Min. kochen und eindicken lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. Blätter von **Kerbel** abzapfen und fein hacken.



## 2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

**Knoblauch** abziehen. **Zucchettis**cheiben in eine grosse Schüssel geben. **Knoblauch** dazupressen und mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. **Zucchini** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und ein bisschen Platz für den **Fisch** lassen.



## 5 STOCK VOLLENDEN

**Kartoffeln** nach der Garzeit in ein Sieb abgessen und zurück in den Topf geben. **Hartkäse** und einen Schluck **Milch\*** zugeben und zu einem cremigen **Püree** stampfen, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

★ **TIPP:** Wenn Du keine Milch zu Hause hast, kannst Du auch einen Schluck Kochwasser dazugeben!



## 3 FISCH BACKEN

Hälfte der **Zitrone** in 4 [8] dünne Scheiben schneiden und restliche **Zitrone** in Spalten schneiden. **Fisch** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und auf das Backblech legen. **Fisch** mit den **Zitronenscheiben** belegen und mit 1/2 EL [1 EL] **Öl** beträufeln. **Zucchini** und **Fisch** in den Ofen geben und für 12 – 15 Min. backen, bis der **Fisch** gar und die **Zucchini** weich ist.



## 6 ANRICHTEN

Kurz vor dem Anrichten gehackten **Kerbel** zur **Sauce** geben. **Hartkäse-Kartoffel-Stock** auf Tellern verteilen. **Fisch** und **Zucchini** dazu anrichten und alles mit **Kerbelsauce** und **Zitronenspalten** geniessen.

En Guete!

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Seehecht 6)	2 x	125 g	4 x	125 g
Zitrone	1 x	90 g	2 x	90 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
mehlig. Kartoffeln	1 x	600 g	1 x	1200 g
Halbrahm 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Zucchini	1 x	220 g	2 x	220 g
Hartkäse geraspelt 5)	1 x	20 g	1 x	40 g
Kerbel ☞	1 x	10 g	1 x	10 g
Öl* für Schritt 2	1 EL		2 EL	
Gemüsebouillon* für Schritt 4	4 g		8 g	
Öl* für Schritt 3	½ EL		1 EL	
Milch* für Schritt 3	nach Geschmack			
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	385 kJ/92 kcal	2.686 kJ/642 kcal
Fett	4.22 g	29.38 g
– davon ges. Fettsäuren	0.31 g	2.19 g
Kohlenhydrate	7.91 g	55.15 g
– davon Zucker	0.93 g	6.48 g
Eiweiss	5.17 g	36.02 g
Salz	0.08 g	0.61 g

### ALLERGENE

5) Milch 6) Fische

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





# LEMON FISH WITH CHERVIL SAUCE, baked courgette, and hard cheese and potato mash



## HELLO COURGETTE

*Pretty low in calories, the courgette contains the minerals calcium and iron, which are important for healthy bones and our blood formation.*



Hake



Lemon



Garlic cloves



Floury potatoes



Single cream



Courgette



Hard cheese



Chervil

30-40 minutes (depending on number of persons)

Level 2

Cook on days 1-2



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

You will also need: **1 small pot**, **1 large bowl**, **1 sieve**, **1 potato masher** and **1 baking tray** with **baking paper**.



### 1 COOKING THE POTATOES

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

Peel **potatoes** and cut into approx. 2 cm pieces. Put **potatoes** and plenty of water in a large pot, add **salt\***, bring to the boil and cook **potato pieces** for approx. 15 min. until soft.



### 4 PREPARE SAUCE

In a small pot, mix **single cream** with 4 g [8 g] **vegetable stock\*** and bring to the boil on medium heat, then cook for 2-3 min. and allow to thicken. Season with **salt\*** and **pepper\***.

Pluck **leaves** from **chervil** and chop finely.



### 2 CHOP VEGETABLES

Cut off the ends of the **courgette** and cut the **courgette** into 0.5 cm thin slices.

Peel the **garlic**.

Put **courgette slices** in a large bowl. Press in **garlic** and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil\***, **salt\*** and **pepper\***. Spread **courgette** on a baking tray lined with baking paper, leaving some space for the **fish**.



### 5 FINISH MASH

Drain the **potatoes** in a sieve after cooking, then return them to the pot. Add **hard cheese** and a dash of **milk\*** and mash into a **creamy purée**, then season with **salt\*** and **pepper\***.

★ **TIP:** If you do not have any milk in the house, you can also use a dash of the cooking water.



### 3 BAKE FISH

Cut **half** of the **lemon** into 4 [8] thin slices and the rest into wedges. Season **fish** with **salt\*** and **pepper\*** and place on the baking tray. Top **fish** with the **lemon slices** and drizzle with ½ tbsp. [1 tbsp.] **oil\***. Put **courgette** and **fish** into the oven and bake for 12-15 min. until the **fish** is cooked and the **courgette** is soft.



### 6 SERVE

Just before serving, add the chopped **chervil** to the **sauce**. Apportion **hard cheese** and **potato mash** onto plates. Add **fish** and **courgette** and enjoy everything with the **chervil sauce** and **lemon wedges**.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

# INGREDIENTS

	2P		4P	
Hake 6)	2 x	125 g	4 x	125 g
Lemon	1 x	90 g	2 x	90 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Floury potatoes	1 x	600 g	1 x	1200 g
Single cream 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Zucchini	1 x	220 g	2 x	220 g
Hard cheese, grated 5)	1 x	20 g	1 x	40 g
Chervil 6)	1 x	10 g	1 x	10 g
Oil* for step 2		1 tbsp.		2 tbsp.
Vegetable stock for step 4		4 g		8 g
Oil* for step 3		½ tbsp.		1 tbsp.
milk* for step 5				According to taste
Salt*, pepper*				According to taste

\* Good to have at hand.

6) 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	385 kJ/92 kcal	2.686 kJ/642 kcal
Fat	4.22 g	29.38 g
- incl. saturated fats	0.31 g	2.19 g
Carbohydrate	7.91 g	55.15 g
- incl. sugar	0.93 g	6.48 g
Protein	5.17 g	36.02 g
Salt	0.08 g	0.61 g

### ALLERGENS

5) Milk 6) Fish

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





# POISSON CITRONNÉ À LA SAUCE AU CERFEUIL

accompagné de courgettes au four et de purée de pomme de terre au fromage



## HELLO COURGETTES

La courgette contient peu de calories mais a une teneur élevée en calcium et en fer qui sont très importants pour les os et la formation du sang.



Merlu



Citron



Gousse d'ail



Pommes de terre



Crème demi-écrémée



Courgette



Fromage râpé



Cerfeuil

30 à 40 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 2

À utiliser 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 **finest herbes** et sécher le **poisson** avec de l'essuie-tout.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 petite casserole**, **1 grand saladier**, **1 passoire**, **1 presse-purée** et **1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé**.



## 1 FAIRE CUIRE LES POMMES DE TERRE

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

Éplucher les **pommes de terre** et les couper en morceaux d'env. 2 cm. Mettre les **pommes de terre** dans une grande quantité d'**eau bouillante** dans une grande casserole, **saler\***, porter à ébullition et faire cuire les **pommes de terre** env. 15 min.



## 4 PRÉPARER LA SAUCE

Dans une petite casserole, mélanger la **crème demi-écrémée** et 4 g [8 g] de **bouillon de légumes\***. Porter à ébullition à feu moyen, puis laisser mijoter et épaissir 2 à 3 min. Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.

Arracher les **feuilles de marjolaine** et hacher finement.



## 2 COUPER LES LÉGUMES

Couper les extrémités de la **courgette** et la débiter en rondelles fines de 0.5 cm.

Peler l'**ail**.

Mettre les tranches de **courgette** dans un grand **saladier**. Presser l'**ail** dans le saladier et mélanger avec 1 cs [2 cs] d'**huile\***, du **sel\*** et du **poivre\***. Répartir les **courgettes** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et laisser un peu de place pour le **poisson**.



## 5 RÉALISER LA PURÉE

Une fois le temps de cuisson écoulé, égoutter les **pommes de terre** dans une passoire, puis les remettre dans la casserole. Ajouter le **fromage** et un peu de **lait\***, écraser afin d'obtenir une purée crémeuse, **saler\*** et **poivrer\***.

**★ASTUCE:** si vous n'avez pas de lait à la maison, vous pouvez également ajouter un peu d'eau de cuisson !



## 3 FAIRE CUIRE LE POISSON

Couper la **moitié** du **citron** en 4 [8] tranches fines et le reste en quartiers. Assaisonner le **poisson** avec du **sel\*** et du **poivre\*** et le déposer sur la plaque de four. Recouvrir le **poisson** de tranches de **citron** et **arroser** d' $\frac{1}{2}$  cs [1 cs] d'**huile\***. Enfourner **courgettes** et **poisson** 12 à 15 min. jusqu'à ce que le **poisson** soit cuit et les **courgettes** tendres.



## 6 DRESSER

Juste avant de servir, ajouter la **marjolaine** à la **sauce**. Répartir la **purée** au fromage dans les assiettes. Garnir avec le **poisson** et les **courgettes** et déguster le tout avec la **sauce à la marjolaine** et les quartiers de **citron**.

## Bon appétit !

# 2 | 4 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Merlu 6)	2 x	125 g	4 x	125 g
Citron	1 x	90 g	2 x	90 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Pommes de terre	1 x	600 g	1 x	1200 g
Crème demi-écrémée 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Fromage râpé 5)	1 x	20 g	1 x	40 g
Cerfeuil 6)	1 x	10 g	1 x	10 g
Huile* pour l'étape 2	1 cs		2 cs	
Bouillon de légumes pour l'étape 4	4 g		8 g	
Huile* pour l'étape 3	$\frac{1}{2}$ cs		1 cs	
Lait* pour l'étape 5	selon les goûts			
Sel*, poivre*	selon les goûts			

\* Ingrédients à avoir chez soi.

6) 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	385 kJ/92 kcal	2.686 kJ/642 kcal
Graisse	4.22 g	29.38 g
- dont acides gras saturés	0.31 g	2.19 g
Glucides	7.91 g	55.15 g
- dont sucre	0.93 g	6.48 g
Protéines	5.17 g	36.02 g
Sel	0.08 g	0.61 g

### ALLERGÈNES

5) lait 6) poisson

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