



# GEBRATENER SEEHECHT

auf cremigem Lauchgemüse und scharfen Linsen

## FAMILY HIGHLIGHT

# TASTY!



Seehechtfilet



Rüebli



Stangensellerie



Lauch



roter Peperoncini



Salbei



Thymian



braune Linsen



Crème fraîche



## Mahl Zeit für Hungrige!



Mahl Zeit für Hungrige! Unser gebratener Seehecht ist eines der unkompliziertesten und schnellsten Rezepte, die wir für Euch parat haben. Ein bisschen Schnippeln, ein bisschen Mischen und Anbraten – und schon kannst Du aufessen. Während der kurzen Wartezeit und beim Essen könnt ihr spielen: Ich rieche bzw. schmecke was, dass Du nicht riechst/ schmeckst. Was könnte das zum Beispiel sein? Rüebli, Fisch, Linsen oder Lauch?!

25 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-2 kochen





Auf neue Zutaten wie **Salbei** zu setzen ist wichtig für die Geschmacksentwicklung Eurer Kinder.

Falls sie bestimmte **Kräuter** noch nicht kennen, lasst sie doch lieber erst mal probieren, bevor Ihr die Zutat verarbeitet. So kann sich bei Euren Kindern der Geschmack dafür entwickeln.



### 3 GEMÜSE BRATEN

**Öl\*** bei mittlerer Hitze in einer grossen Bratpfanne erwärmen, **Rüebli- und Selleriewürfel, Lauchringe, Peperonciniringe (Achtung: scharf!)** und gehackten **Thymian** und **Salbei** in die Bratpfanne geben und 8 – 12 Min. braten. Mit **Salz\*** würzen.

## LOS GEHT'S

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

Zum Kochen benötigst Du **2 grosse Bratpfannen** und **1 Sieb**.



### 1 GEMÜSE VORBEREITEN

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

**Lauch** in 0,5 cm breite Ringe schneiden.

**Peperoncini** längs halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperoncinihälften** in feine Stücke schneiden.



### 4 WÄHRENDEDESSEN

**Seehechtfilet salzen**. **Öl\*** in einer zweiten grossen Bratpfanne bei mittlerer Stufe erhitzen, Seehecht darin auf jeder Seite jeweils ca. 4 Min. braten.



### 2 KRÄUTER SCHNEIDEN

Blätter von **Thymian** und **Salbei** abzupfen und beides grob hacken.



### 5 ZUM SCHLUSS

**Limons** in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen und zum **Gemüse** geben. **Gemüsebouillon** in **Wasser\*** auflösen und mit **Crème fraîche** und den gehackten **Kräutern** zum **Gemüse** geben und nochmals aufkochen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. Cremiges **Lauchgemüse** auf den Teller geben, Seehecht darauf anrichten und geniessen

## 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
Stangensellerie 3)	1 x	50 g	2 x	50 g
Lauch	1 x	150 g	1 x	230 g
rote Peperoncini	0,5 x	15 g	1 x	15 g
Salbei	0,5 x	10 g	1 x	10 g
Thymian	1 x	2 g	1 x	2 g
braune Limons	1 x	380 g	2 x	380 g
Seehecht 6)	2 x	125 g	4 x	125 g
Crème fraîche 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Gemüsebouillon* für Schritt 5		4 g		8 g
Öl* für Schritt 3 und 4		je 1 EL		je 2 EL
Wasser für Schritt 5		4 EL		8 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	253 kJ/60 kcal	1.389 k J/332 kcal
Fett	2 g	12 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	1 g
Kohlenhydrate	4 g	20 g
- davon Zucker	1 g	7 g
Eiweiss	6 g	32 g
Salz	0 g	2 g

#### ALLERGENE

3) Sellerie 5) Milch 6) Fische

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

    #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
+41 43 508 72 70 | [kundenservice@hellofresh.ch](mailto:kundenservice@hellofresh.ch)

## EN GUETE!





HelloFresh family chef Marco

## MARCO'S TIPS FOR KIDS



Using new ingredients such as sage is important for developing your children's taste.

If they don't know certain herbs yet, let them try them first before using them as ingredients. This way you develop your children's taste for them.



### 3 FRY VEGETABLES

Heat **oil\*** on medium heat in a large frying pan, then add diced **carrot** and **celery**, **leek** rings, **peperoncini rings** (warning: spicy!) and chopped **thyme** and **sage** and fry for 8-12 min. Season with salt\*.

## LET'S GO

Wash **vegetables** and **herbs** and pat fish dry with kitchen roll. You will also need: **2 large frying pans** and **1 sieve**.



### 1 PREPARE VEGETABLES

Peel **carrots**. Cut **carrots** and **celery** into small cubes. Cut **leek** into rings 0.5 cm wide. Halve the **peperoncini** lengthways, remove the core and cut **peperoncini halves** into small pieces.



### 2 CHOP HERBS

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



### 4 MEANWHILE

Salt the **hake fillet**. Heat **oil\*** in a second large frying pan on medium heat and fry hake for approx. 4 min. on each side.



### 5 FINALLY

Rinse **lentils** in a sieve with cold water and add to the **vegetables**. Dissolve the **vegetable stock** in **water\*** and add to the **vegetables** with **crème fraîche** and the chopped herbs and bring to the boil again. Season with **salt\*** and **pepper\***. Arrange **leek vegetables** on plate, put the hake on top and enjoy.

SERVES 2 | 4

## INGREDIENTS

	2P		4P	
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Celery <sup>3)</sup>	1 x	50 g	2 x	50 g
Leek	1 x	150 g	1 x	230 g
Red peperoncini	0.5 x	15 g	1 x	15 g
Sage	0.5 x	10 g	1 x	10 g
Thyme	1 x	2 g	1 x	2 g
Brown lentils	1 x	380 g	2 x	380 g
Hake <sup>6)</sup>	2 x	125 g	4 x	125 g
Vegetable stock	1 x	4 g	1 x	8 g
Crème fraîche <sup>5)</sup>	1 x	100 g	1 x	200 g
Oil* for steps 3 and 4	1 tbsp. each		2 tbsp. each	
Water* for step 5	4 tbsp.		8 tbsp.	
Salt*, pepper*	According to taste			

\* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]  
⦿ 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	253 kJ/60 kcal	1.389 k J/332 kcal
Fat	2 g	12 g
- incl. saturated fats	1 g	1 g
Carbohydrate	4 g	20 g
- incl. sugar	1 g	7 g
Protein	6 g	32 g
Salt	0 g	2 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!)

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

## BON APPETIT!



# MERLU À LA POÊLE

accompagné de poireaux crémeux et de lentilles piquantes

FACILE  
AU QUOTIDIEN

TASTY!



Filet de merlu



Carottes



Céleri branche



Poireau



Peperoncini rouge



Sauge



Thym



Lentilles brunes



Crème fraîche



C'est l'heure du  
repas vraiment  
nourrissant !



C'est l'heure du repas vraiment nourrissant ! Notre merlu à la poêle est l'une des recettes les plus simples et les plus rapides que nous vous proposons. Émincez, mélangez et faites revenir : en un rien de temps, c'est prêt à servir. En attendant et pendant le repas, vous pouvez jouer : je sens quelque chose que vous ne sentez pas. Qu'est-ce que cela pourrait être, par exemple ? De la carotte, du poisson, des lentilles ou du poireau ?!



25 minutes

Niveau 2

Découverte

Régal léger

À préparer dans  
les 1 à 2 jours



Marco, chef HelloFresh



### ASTUCE POUR FAIRE PARTICIPER LES ENFANTS

L'utilisation de nouveaux ingrédients comme la **sauge** est importante pour le développement du goût de vos enfants. S'ils ne connaissent pas encore certaines  **fines herbes**, laissez-les goûter avant de mélanger l'ingrédient au plat. C'est comme ça que leur goût peut se développer.



## C'EST PARTI

Laver les **légumes** et les  **fines herbes** et sécher le **poisson** avec de l'essuie-tout.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **2 grandes poêles** et **1 passoire**.



**1 PRÉPARER LES LÉGUMES**  
Éplucher les **carottes**. Couper les **carottes** et le **céleri** branche en petits dés. Émincer le **poireau** en rondelles de 0,5 cm. Couper le **peperoncini** en deux dans la longueur, retirer les graines et couper les **moitiés de peperoncini** en petits morceaux.



**2 COUPER LES FINES HERBES**  
Arracher les feuilles de **thym** et de **sauge** et les hacher grossièrement.



**3 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES**  
Chauffer de l'**huile\*** à feu moyen dans une grande poêle. Mettre les **carottes** et le **céleri** en dés, les rondelles de **poireaux**, les **morceaux de peperoncini** (**attention : piquant !**) et le **thym** et la **sauge** hachés dans la poêle et faire revenir pendant 8 à 12 minutes. **Saler\***.



**4 PENDANT CE TEMPS**  
Saler le **filet de merlu**. Dans une deuxième grande poêle, chauffer de l'**huile\*** à feu moyen et y faire griller le **merlu** env. 4 min. sur chaque face.



**5 POUR FINIR**  
Rincer les **lentilles** dans une passoire à l'eau froide et les incorporer aux **légumes**. Dissoudre le **bouillon de légumes** dans de l'**eau\***, ajouter aux **légumes** avec la **crème fraîche** et les  **fines herbes** hachées et porter à nouveau à ébullition. Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***. Servir les **poireaux crémeux** sur l'assiette, disposer le **merlu** dessus et déguster.

## 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	150 g	1 x	230 g
Peperoncini rouge	0.5 x	15 g	1 x	15 g
Sauge	0.5 x	10 g	1 x	10 g
Thym	1 x	2 g	1 x	2 g
Lentilles brunes	1 x	380 g	2 x	380 g
Merlu 6)	2 x	125 g	4 x	125 g
Crème fraîche 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Bouillon de légumes pour les étapes 3 et 4		4 g		8 g
Huile* pour l'étape 3 et 4		1 cs		2 cs
Eau pour l'étape 5		4 cs		8 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts			

\* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

🍷 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	253 kJ/60 kcal	1389 kJ/332 kcal
Graisse	2 g	12 g
- dont acides gras saturés	1 g	1 g
Glucides	4 g	20 g
- dont sucre	1 g	7 g
Protéines	6 g	32 g
Sel	0 g	2 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 !)

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

## BON APPÉTIT !