

Gebratener Lachs mit cremigem Gurkensalat dazu Kartoffeln und Gremolata

Family 30 – 40 Minuten • 841 kcal • Tag 2 kochen

20



Lachsfilet



vorw. festk. Kartoffeln



Gurke



Dill



Eschlotte



Saurer Halbrahm



Zitrone



Sonnenblumenkerne

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Olivenöl*

Kochutensilien

1 grossen Topf, 2 grosse Bratpfannen, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Lachsfilet 4)	2 x	150 g	4 x	150 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x	400 g	1 x	800 g
Gurke	1 x	300 g	2 x	300 g
Dill	1 x	10 g**	1 x	10 g
Eschalotte	1 x	50 g	2 x	50 g
Saurer Halbbrhm 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Zitrone	1 x	90 g	2 x	90 g
Sonnenblumenkerne	1 x	20 g	1 x	40 g

**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. 700 g)
Brennwert	507 kJ/ 121 kcal	3521 kJ/ 841 kcal
Fett	8.25 g	57.37 g
– davon ges. Fettsäuren	2.05 g	14.27 g
Kohlenhydrate	5.69 g	39.55 g
– davon Zucker	1.25 g	8.70 g
Eiweiss	5.63 g	39.16 g
Salz	0.038 g	0.263 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!)



1 Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

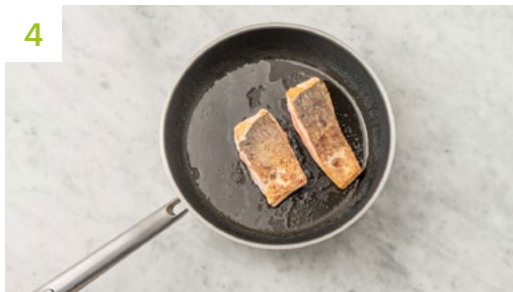
Kartoffeln schälen und je nach Grösse vierteln oder halbieren.

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

Kartoffelviertel zugeben, Hitze reduzieren und 12 – 15 Min. weich garen.

In einer grossen Bratpfanne **Sonnenblumenkerne** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten, bis sie anfangen zu duften.

Aus der Bratpfanne nehmen und grob hacken.



4 Lachs braten

Lachsfilets von beiden Seiten **salzen***.

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

Lachs darin auf der Hautseite 2 Min. anbraten, dann wenden und weitere 2 – 3 Min. braten, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.

Lachs herausnehmen und nach Belieben die Haut abziehen.



2 Währenddessen

Zitrone heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben.

Zitrone vierteln.

In einer kleinen Schüssel **Sonnenblumenkerne**, **Zitronenschale**, **Saft** von 1 [2] **Zitronenviertel**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Gurke längs halbieren und quer in 1 cm Halbmonde schneiden.



5 Kartoffeln vollenden

Nach Ende der Kochzeit **Kartoffeln** durch ein Sieb abgessen und zurück in den Topf geben.



3 Für den Gurkensalat

Eschalotte fein hacken. In der grossen Bratpfanne aus Schritt 1 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen.

Eschalotte darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

Aus der Bratpfanne nehmen und in eine grosse Schüssel geben.

Saurer Halbbrhm, **Dill**, **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalten**, **Salz*** und **Pfeffer*** in die grosse Schüssel geben und zu einem **Dressing** vermengen.

Gurke hinzugeben und marinieren lassen.



6 Anrichten

Kartoffeln, **Lachs**, **Gurke** und **Sauce** auf Tellern verteilen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Fried salmon with creamy cucumber salad served with potatoes and gremolata

Family 30–40 minutes • 841 kcal • Cook on day 2



Salmon fillet



Mainly waxy potatoes



Cucumber



Dill



Shallots



Single soured cream



Lemon



Sunflower seeds



Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Oil*, salt*, pepper*, water*, olive oil*

Cooking utensils

1 large pot, 2 large frying pans, 1 sieve and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Salmon fillet 4)	2 x	150 g	4 x	150 g
Mainly waxy potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Cucumber	1 x	300 g	2 x	300 g
Dill	1 x	10 g**	1 x	10 g
Shallots	1 x	50 g	2 x	50 g
Single sour cream 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Lemon	1 x	90 g	2 x	90 g
Sunflower seeds	1 x	20 g	1 x	40 g

**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. 700 g)
Calories	507 kJ/ 121 kcal	3521 kJ/ 841 kcal
Fat	8.25 g	57.37 g
- of which saturated fats	2.05 g	14.27 g
Carbohydrate	5.69 g	39.55 g
- of which sugar	1.25 g	8.70 g
Protein	5.63 g	39.16 g
Salt	0.038 g	0.263 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!)



1 Cook the potatoes

Heat plenty of water* in the kettle.

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

Pour plenty of hot water* into a large pot, bring to the boil, and add plenty of salt*.

Add the potato quarters, reduce the heat and cook for 12-15 minutes until soft.

Toast the sunflower seeds in a large frying pan without fat for 1-2 min. until they release their aroma.

Take them out of the frying pan and chop them coarsely.



2 In the meantime

Wash the lemon in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest.

Quarter the lemon.

In a small bowl, mix the sunflower seeds, lemon zest, the juice of 1 [2] lemon quarter(s), 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, salt*, and pepper*.

Halve the cucumber lengthways and cut it crossways into half-moons 1 cm thick.



3 For the cucumber salad

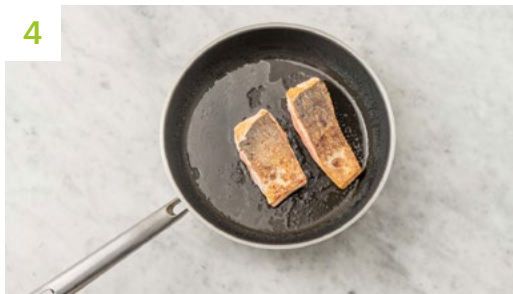
Finely chop the shallots. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the large frying pan from step 1 on a medium heat.

Lightly sauté the shallot for 2-3 mins.

Remove from the frying pan put into a large bowl.

Add the single soured cream, dill, juice of 1 [2] lemon wedges, salt* and pepper* to the large bowl and mix to make a dressing.

Add the cucumber and let it marinate.



4 Fry the salmon

Season the salmon fillets with salt* on both sides.

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

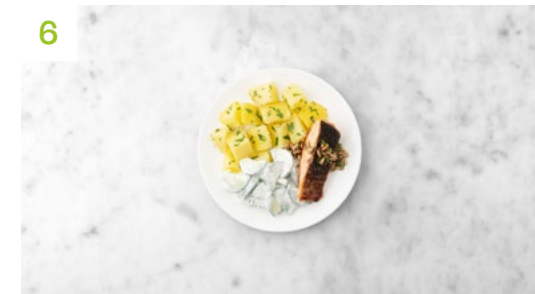
Fry the salmon for 2 min. on the skin side, then turn it and fry for another 2-3 min. until the fish is no longer translucent.

Remove the salmon and peel off the skin if you want.



5 Finish the potatoes

When the potatoes are cooked, drain them through a sieve, and return them to the pot.



6 Serve

Apportion the potatoes, salmon, cucumber and sauce onto plates and enjoy.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Saumon avec salade de concombre crémeuse, pommes de terre et gremolata

Famille 30 – 40 minutes • 841 kcal • Cuisiner au 2e jour



Filet de saumon



Pommes de terre



Concombre



Aneth



Échalote



Crème aigre demi-écrémée



Citron



Graines de tournesol



C'est parti

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

Basiques dans votre cuisine*

Huile*, sel*, poivre*, eau*, huile d'olive*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 2 grandes poêles, 1 passoire et 1 bol.

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filet de saumon 4)	2 x 150 g	4 x 150 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 400 g	1 x 800 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Aneth	1 x 10 g**	1 x 10 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Crème demi-écrémée 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Citron	1 x 90 g	2 x 90 g
Graines de tournesol	1 x 20 g	1 x 40 g

**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. 700 g)
Valeur calorique	507 kJ/ 121 kcal	3521 kJ/ 841 kcal
Lipides	8,25 g	57,37 g
– dont acides gras saturés	2,05 g	14,27 g
Glucides	5,69 g	39,55 g
– dont sucre	1,25 g	8,70 g
Protéines	5,63 g	39,16 g
Sel	0,038 g	0,263 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 !)



1 Faire cuire les pommes de terre

Chauffer une grande quantité d'eau* dans une bouilloire.

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

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

Ajouter les quartiers de pomme de terre, réduire le feu et les faire cuire 12 à 15 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Griller les graines de tournesol dans une grande poêle 1 à 2 min sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage.

Les sortir de la poêle et hacher grossièrement.



2 Pendant ce temps

Laver le citron à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste.

Couper le citron en quatre.

Dans un bol, mélanger les graines de tournesol, le zeste de citron, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, du sel* et du poivre*.

Couper le concombre en deux dans la longueur, puis en biais en demi-lunes de 1 cm.



3 Pour la salade de concombre

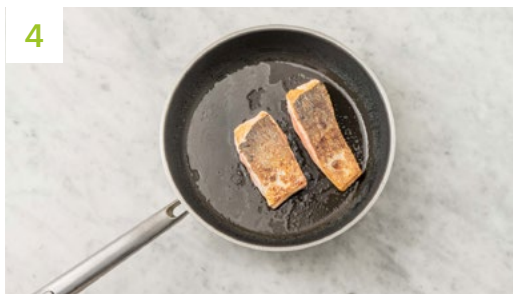
Hacher finement l'échalote. Dans la grande poêle de l'étape 1, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile*.

Y faire suer l'échalote 2 à 3 min sans coloration.

Verser le contenu de la poêle dans un saladier.

Ajouter la crème demi-écrémée aigre, l'aneth, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron, le sel* et le poivre* dans le saladier et mélanger pour obtenir une vinaigrette.

Ajouter le concombre et laisser mariner.



4 Faire griller le saumon

Salier* les filets de saumon des deux côtés.

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

Y saisir le saumon côté peau pendant 2 min, puis le retourner et le faire cuire encore 2 à 3 min jusqu'à ce qu'il ne soit plus translucide à l'intérieur.

Retirer le saumon et enlever la peau éventuellement.



5 Terminer les pommes de terre

Quand la cuisson est terminée, égoutter les pommes de terre dans une passoire, puis les remettre dans la casserole.



6 Dresser

Disposer les pommes de terre, le saumon, le concombre et la sauce dans des assiettes et déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

