

Zarter Zitronenlachs mit Kapern-Butter auf Rahmlauch, dazu Kartoffelwürfel

High Protein Family 30 – 40 Minuten • 804 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



vorw. festk. Kartoffeln



Babyspinat



Kapern



Dill



Butter



Halbrahm



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Zitrone



Knoblauchzehe



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 grossen Topf, 1 Messbecher und
1 Backblech mit Backpapier

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
Babyspinat	1 x	200 g	2 x	200 g
Kapern	1 x	35 g	2 x	35 g
Dill	1 x	10 g**	1 x	10 g
Butter 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
Halbrahm 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	1 x	5 g	2 x	5 g
Zitrone	1 x	90 g	2 x	90 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

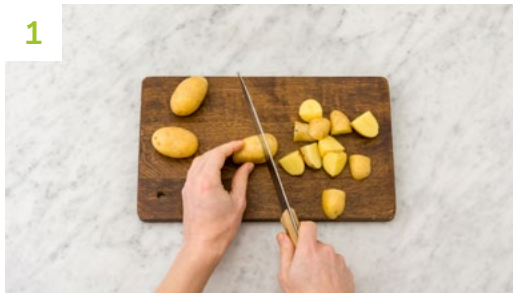
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 660 g)
Brennwert	507 kJ/ 121 kcal	3366 kJ/ 804 kcal
Fett	8.05 g	53.46 g
– davon ges. Fettsäuren	2.42 g	16.08 g
Kohlenhydrate	5.56 g	36.95 g
– davon Zucker	0.90 g	5.97 g
Eiweiss	6.00 g	39.85 g
Salz	0.384 g	2.550 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) **10)** Sellerie

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



Kleine Vorbereitung

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

Ungeschälte **Kartoffeln** in ca. 3 cm Würfel schneiden.

Knoblauch fein hacken.



Kartoffeln backen

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei etwas Platz für die **Lachsfilets** lassen.

Kartoffelwürfel mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und 20 – 25 Min. goldbraun backen.



Lauch zubereiten

In einem grossen Topf 0.5 EL [1 EL] **Öl*** erhitzen.

Knoblauch darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

Topfinhalt mit **Halbrahm** und 100 ml [200 ml] **Wasser*** ablöschen.

4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und „Hello Muskat“ dazugeben.

Hitze reduzieren, **Babyspinat** zugeben und 8 – 10 Min. leicht köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas dick ist.



Lachs zubereiten

Zitrone heiss abwaschen und 4 [8] dünne Scheiben abschneiden.

Lachsfilets salzen*, **pfeffern*** und mit 0.5 EL [1 EL] **Öl*** beträufeln.

Lachs mit der Hautseite nach unten neben die **Kartoffeln** auf das Backblech legen, je 2 **Zitronenscheiben** auf ein **Lachsfilet** legen und 12 – 15 Min. mitgaren, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.

Restliche **Zitrone** in Spalten schneiden.

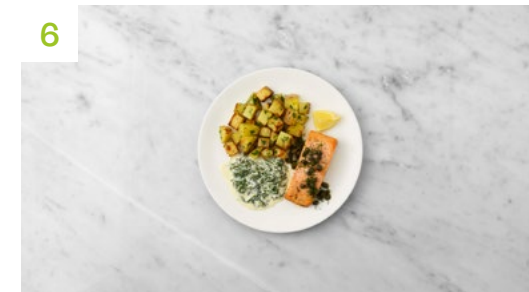


Für die Kapern-Butter

Dill fein hacken.

Kapern durch ein Sieb abgiessen.

In einem kleinen Topf **Butter** bei mittlerer Hitze zerlassen und **Kapern** darin 1 – 2 Min. anbraten, bis sie knusprig werden.



Anrichten

Kartoffelwürfel auf Teller verteilen.

Rahmlauch daneben geben.

Zitronenscheiben von den **Lachsfilets** nehmen und ebenfalls auf dem Teller verteilen.

Kapern-Butter auf dem **Lachs** verteilen, mit **Dill** garnieren und mit den restlichen **Zitronenspalten** geniessen.

En Guete!



Tender lemon salmon with caper butter on creamy leeks, served with diced potatoes

High protein Family 30–40 minutes • 804 kcal • Cook on day 2



Salmon fillet



Mainly waxy potatoes



Baby spinach



Capers



Dill



Butter



Single cream



“Hello Nutmeg” spice mix



Lemon



Garlic clove



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*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 large pot, 1 measuring jug and 1 baking tray with baking paper

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
Baby spinach	1 x 200 g	2 x 200 g
Capers	1 x 35 g	2 x 35 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Butter 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
Single cream 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
"Hello Nutmeg" spice mix 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Lemon	1 x 90 g	2 x 90 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 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

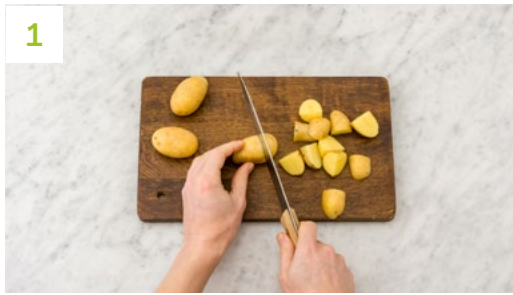
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 660 g)
Calories	507 kJ/ 121 kcal	3366 kJ/ 804 kcal
Fat	8.05 g	53.46 g
– of which saturated fats	2.42 g	16.08 g
Carbohydrate	5.56 g	36.95 g
– of which sugar	0.90 g	5.97 g
Protein	6.00 g	39.85 g
Salt	0.384 g	2.550 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) **10)** Celery

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



1 Get prepped

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

Cut the unpeeled potatoes into 3 cm cubes.

Finely chop the garlic.



2 Bake the potatoes

Spread the potatoes on a baking tray lined with baking paper, leaving some room for the salmon fillets.

Mix the potatoes with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*, and bake for 20–25 min. until golden brown.



3 Prepare the leek

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil* in a large pot.

Lightly sauté the garlic in it for 2–3 min.

Deglace the contents of the pot with single cream and 100 ml [200 ml] water*.

Add 4 g [8 g] vegetable stock powder* and the "Hello nutmeg".

Reduce the heat and simmer for 8–10 min. until the sauce thickens slightly.



4 Prepare the salmon

Wash the lemon in hot water and cut off 4 [8] thin slices.

Season the salmon fillets with salt*, pepper* and drizzle with 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil*.

Put the salmon skin-side-down next to the potatoes on the baking tray, place 2 lemon slices on each salmon fillet, and cook for 12–15 min. until the fish is no longer translucent inside.

Cut the remaining lemon into wedges.

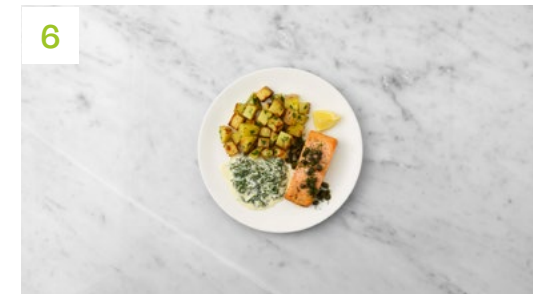


5 For the caper butter

Finely chop the dill.

Drain the capers in a sieve.

In a small pot, melt the butter over a medium heat and fry the capers for 1–2 min. until crispy.



6 Serve

Apportion the potatoes onto plates.

Add the creamy leek alongside.

Remove the lemon slices from the salmon fillets and also apportion them on the plates.

Spread the caper butter on the salmon, garnish with dill and enjoy with the remaining lemon wedges.

Bon appetit!

Saumon tendre au citron, beurre de câpres, crème aux poireaux, dés de pommes de terre

Hautement protéiné **Famille** 30 – 40 minutes • 804 kcal • Cuisiner au 2e jour

20



Filet de saumon



Pommes de terre



Pousses d'épinards



Câpres



Aneth



Beurre



Crème demi-écrémée



Mélange d'épices
« Hello muscade »



Citron



Gousse d'ail



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

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*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 verre doseur et 1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé

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
Pousses d'épinards	1 x 200 g	2 x 200 g
Câpres	1 x 35 g	2 x 35 g
Aneth	1 x 10 g**	1 x 10 g
Beurre 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
Crème demi-écrémée 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Mélange d'épices « Hello muscade » 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Citron	1 x 90 g	2 x 90 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 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

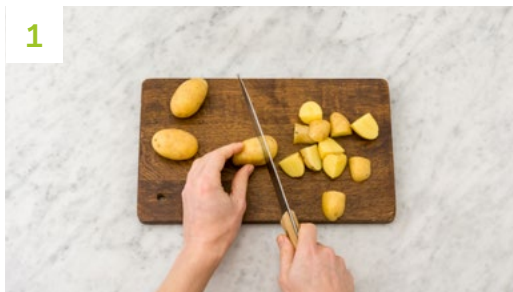
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 660 g)
Valeur calorique	507 kJ/ 121 kcal	3366 kJ/ 804 kcal
Lipides	8,05 g	53,46 g
- dont acides gras saturés	2,42 g	16,08 g
Glucides	5,56 g	36,95 g
- dont sucre	0,90 g	5,97 g
Protéines	6,00 g	39,85 g
Sel	0,384 g	2,550 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) **10)** céleri.

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



Petite préparation

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Couper les pommes de terre sans les peler en dés d'env. 3 cm.

Hacher finement l'ail.



Cuire les pommes de terre

Répartir les dés de pomme de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé (laisser un peu de place pour le poisson).

Mélanger les dés de pomme de terre à 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* et faire cuire au four 20 à 25 min.



Préparer le poireau

Dans une grande casserole, faire chauffer 0,5 cs [1 cs] d'huile*.

Y faire suer l'ail 2 à 3 min jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Dégeler la casserole avec la crème demi-écrémée et 100 ml [200 ml] d'eau*.

Ajouter 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et le « Hello muscade ».

Réduire le feu, ajouter les pousses d'épinards et laisser mijoter le tout légèrement 8 à 10 min jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu.



Préparer le saumon

Laver le citron à chaud et couper 4 [8] tranches fines.

Assaisonner les filets de saumon avec du sel*, du poivre* et 0,5 cs [1 cs] d'huile*.

Placer le saumon côté peau vers le bas à côté des pommes de terre sur la plaque de four, placer 2 tranches de citron sur chaque filet de saumon et faire cuire 12 à 15 min jusqu'à ce que le poisson ne soit plus translucide à l'intérieur.

Couper le reste du citron en quartiers.

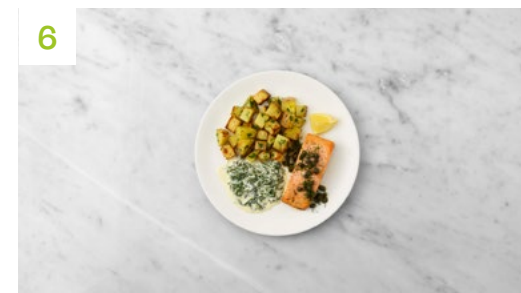


Pour le beurre de câpres

Hacher finement l'aneth.

Égoutter les câpres dans une passoire.

Dans une petite casserole, faire fondre le beurre* à feu moyen et y faire revenir les câpres 1 à 2 min jusqu'à ce qu'elles deviennent croustillantes.



Dresser

Répartir les dés de pomme de terre dans les assiettes.

Placer le poireau à la crème à côté.

Retirer les tranches de citron des filets de saumon et les répartir également dans l'assiette.

Répartir le beurre de câpres sur le saumon, garnir d'aneth et déguster avec les tranches de citron restantes.

Bon appétit !