



Feines gebratenes Lachsfilet auf Lauchgemüse mit Parmesankartoffeln und Schnittlauch-Senf-Dip

30 – 40 Minuten • 920 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



Lauch



vorw. festk. Kartoffeln



Zwiebel



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Saurer Halbrahm



süßer Senf



Petersilie



geriebener Hartkäse



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel und 1 Auflaufform

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Lachsfilet 4)	2 x 150 g	4 x 150 g
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1200 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 4 g	2 x 4 g
Saurer Halbrahm 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
süsser Senf 9)	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	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. 710 g)
Brennwert	542 kJ/ 130 kcal	3849 kJ/ 920 kcal
Fett	7.80 g	55.31 g
- davon ges. Fettsäuren	2.17 g	15.41 g
Kohlenhydrate	8.33 g	59.13 g
- davon Zucker	1.86 g	13.21 g
Eiweiss	6.29 g	44.63 g
Salz	0.150 g	1.064 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) **8)** Eier **9)** Senf

(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.

Kartoffeln schälen und in 0.5 cm dünne Scheiben schneiden.

Zwiebeln halbieren, abziehen und in 1 cm dicke Spalten schneiden.



Kartoffeln backen

Kartoffelscheiben und **Zwiebelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl*** und der **Gewürzmischung, Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im vorgeheizten Ofen für ca. 25 Min. goldbraun backen.



Für den Lauch

Lauch längs aufschneiden und gründlich auswaschen. **Lauchhälften** in ca. 0.5 cm breite Halbmonde schneiden.

Lauch in eine Auflaufform geben und mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

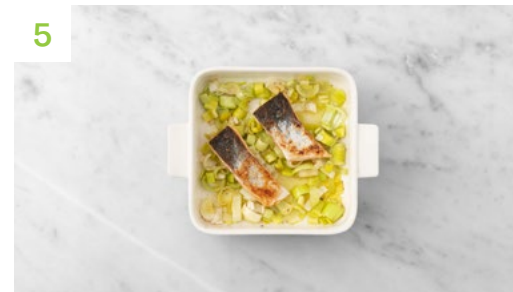
Anschliessend die Auflaufform auf einem Gitterrost unter die **Kartoffeln** im unteren Drittel des Ofens in den letzten 15 – 20 Min. mit in den Ofen geben und backen, bis dieser weich ist.



Für den Dip

Petersilienblätter fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **saure Sahne, süssen Senf** und **Schnittlauchröllchen** miteinander verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



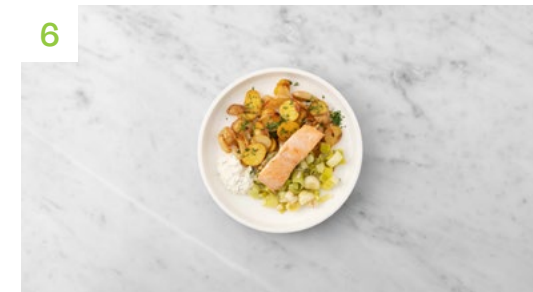
Lachs braten

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

Lachsfilets mit **Salz*** würzen, mit der Hautseite in die Bratpfanne geben und 3 – 4 Min. goldbraun anbraten.

Lachs anschliessend mit der Hautseite nach oben auf den **Lauch** in die Auflaufform geben und für die restlichen 8 – 10 Min. garen.

Ob der **Fisch** gar genug ist, siehst Du daran, dass dieser innen nicht mehr glasig ist.



Anrichten

Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit gehackter **Petersilie** bestreuen.

Lachs mit **Lauch** daneben anrichten.

Dip dazureichen 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 on leek with parmesan potatoes and chive-and-mustard dip

30–40 minutes • 920 kcal • Cook on day 2



Salmon fillet



Leek



Mainly waxy potatoes



Onion



"Hello Paprika" spice mix



Single sour cream



Sweet mustard



Parsley



Grated hard cheese



Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Oil*, salt*, pepper*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 small bowl and 1 oven dish

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Salmon fillet 4)	2 x	150 g	4 x	150 g
Leek	1 x	200 g	2 x	200 g
Mainly waxy potatoes	1 x	600 g	1 x	1200 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Single sour cream 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Sweet mustard 9)	1 x	15 ml	2 x	15 ml
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Grated hard cheese 7) 8)	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. 710 g)
Calories	542 kJ/ 130 kcal	3849 kJ/ 920 kcal
Fat	7.80 g	55.31 g
- of which saturated fats	2.17 g	15.41 g
Carbohydrate	8.33 g	59.13 g
- of which sugar	1.86 g	13.21 g
Protein	6.29 g	44.63 g
Salt	0.150 g	1.064 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) **8)** Eggs **9)** Mustard

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



Get prepped

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

Peel the potatoes and cut them into 0.5 cm thin slices.

Halve and peel the onion, then cut it into 1 cm thick wedges.



Bake the potatoes

Spread the potato slices and onion wedges on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and the spice mix, salt* and pepper*, then bake in the preheated oven for about 25 min. until golden brown.



For the leek

Cut the leek lengthwise and wash thoroughly.

Cut the leek halves into half moons about 0.5 cm thick.

Put the leek in an oven dish and mix with 1 tbsp.

[2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*.

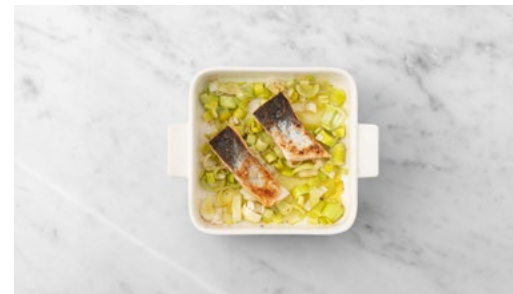
Then place the oven dish on a grille under the potatoes in the bottom third of the oven and bake for the last 15–20 min. until tender.



For the dip

Finely chop the parsley leaves.

In a small bowl, mix the sour cream, sweet mustard and chives and season with salt* and pepper*.



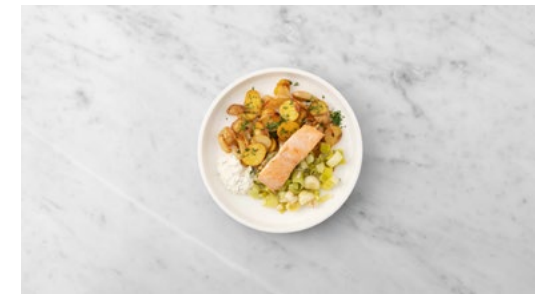
Fry the salmon

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

Season the salmon fillets with salt*, place them skin side down in the frying pan and fry for 3–4 min. until golden brown.

Then place the salmon, skin side up, on top of the leeks in the oven dish and cook for the remaining 8–10 min.

The fish is done when it is no longer translucent inside.



Serve

Apportion the potatoes onto plates and sprinkle with chopped parsley.

Arrange the salmon and leek alongside.

Serve with the dip 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!





Pavé de saumon tendre braisé sur lit de poireaux avec pommes de terre au parmesan et dip à la moutarde et à la ciboulette

30 - 40 minutes • 920 kcal • Cuisiner au 2e jour

20



Filet de saumon



Poireau



Pommes de terre
à chair ferme



Oignons



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Crème aigre demi-écrémée



Moutarde douce



Persil



Fromage à pâte dure râpé



- 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*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 bol, 1 moule à gratin

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filet de saumon 4)	2 x 150 g	4 x 150 g
Poireau	1 x 200 g	2 x 200 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 600 g	1 x 1200 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Crème demi-écrémée 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Moutarde douce 9)	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	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. 710 g)
Valeur calorique	542 kJ/ 130 kcal	3849 kJ/ 920 kcal
Lipides	7,80 g	55,31 g
- dont acides gras saturés	2,17 g	15,41 g
Glucides	8,33 g	59,13 g
- dont sucre	1,86 g	13,21 g
Protéines	6,29 g	44,63 g
Sel	0,150 g	1,064 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 (comprenant du lactose) **8)** oeufs **9)** moutarde

(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).

Peler les pommes de terre et couper en tranches de 0.5 cm.

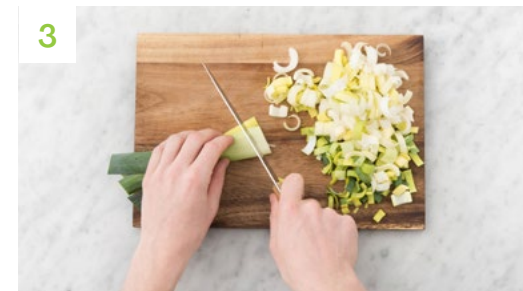
Couper les oignons en deux, éplucher puis couper en rondelles de 1 cm d'épaisseur.



Cuire les pommes de terre

Répartir les tranches de pommes de terre et les tranches d'oignon sur une plaque de four recouverte

de papier de cuisson, arroser de 1 cs [2 cs] d'huile*, parsemer du mélange d'épices, saler* et poivrer* et mettre dans le four préchauffé env. 25 min jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.



Pour le poireau

Couper le poireau dans le sens de la longueur et le laver soigneusement.

Couper les moitiés de poireau en demi-lunes d'environ 0,5 cm de large.

Déposer les demi-lunes dans un moule à gratin et assaisonner avec 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*.

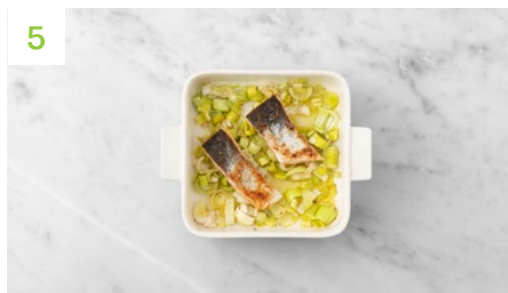
Ensuite, placer le moule à gratin sur une grille sous les pommes de terre dans le tiers inférieur du four pendant les 15 à 20 dernières minutes et cuire jusqu'à ce que le poireau soit tendre.



Pour le dip

Hacher finement les feuilles de persil.

Dans un bol, mélanger la crème aigre, la moutarde douce et les rouleaux de ciboulette et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

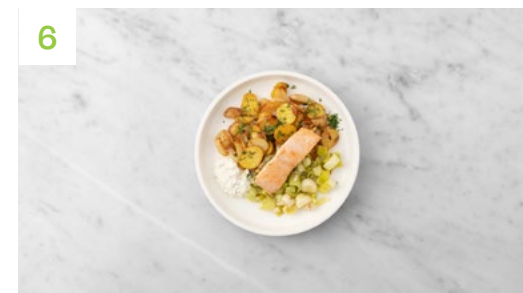


Faire griller le saumon

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Saler* les filets de saumon, les placer côté peau dans la poêle et les faire dorer pendant 3 à 4 min.

Placer ensuite le saumon dans le moule à gratin, côté peau vers le haut, sur les poireaux et faire cuire pendant les 8 - 10 minutes restantes.

Pour savoir si le poisson est assez cuit, vérifier qu'il n'est plus translucide à l'intérieur.



Dresser

Disposer les pommes de terre dans les assiettes et saupoudrer de persil haché.

Dresser le saumon et le poireau à côté.

Déguster accompagné du dip.

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 !

