



Zartes Lachsfilet mit Knoblauch-Peperoncini-Butter auf cremigem Lauchgemüse & Linsen

High Protein 30 – 40 Minuten • 795 kcal • Tag 2 kochen



Rüebli



Lauch



rote Peperoncini



gerebelter Thymian



braune Linsen



Halbrahm



Lachsfilet



Zwiebel



Butter



Knoblauchzehe



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Sieb und 1 grosse Bratpfanne

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
rote Peperoncini	0.5 x 15 g**	1 x 15 g
gerebelter Thymian	1 x 2 g**	1 x 2 g
braune Linsen	1 x 390 g	2 x 390 g
Halbrahm 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Lachsfilet 4)	2 x 150 g	4 x 150 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Butter 7)	1 x 20 g	2 x 20 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

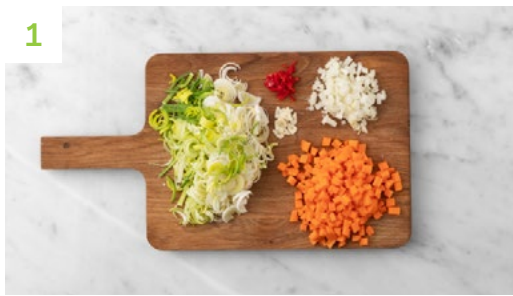
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 730 g)
Brennwert	453 kJ/ 108 kcal	3326 kJ/ 795 kcal
Fett	7.37 g	54.05 g
– davon ges. Fettsäuren	2.19 g	16.10 g
Kohlenhydrate	3.98 g	29.17 g
– davon Zucker	1.99 g	14.59 g
Eiweiss	5.95 g	43.64 g
Salz	0.254 g	1.864 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 Gemüse vorbereiten

Rüebli nach Belieben schälen und in kleine Würfel schneiden.

Lauch längs halbieren, gründlich auswaschen und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Zwiebel fein hacken.

Knoblauch in feine Scheiben schneiden.

Peperoncini längs halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** in feine Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).



2 Für die Peperoncini-Butter

In einem kleinen Topf auf niedriger Hitze die **Butter** schmelzen.

Peperoncinistreifen (Achtung: scharf!), Knoblauch und eine Prise **Salz*** dazugeben und unter gelegentlichem Rühren brutzeln lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Tipp: Wenn die Butter zu braun wird, nimm den Topf dann vom Herd und erhitze sie kurz vor dem Servieren.



3 Gemüse braten

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

Rüebliwürfel, gehackte Zwiebel, Lauchringe und **Thymian** in die Bratpfanne geben und 7 – 9 Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz*** würzen.



4 Währenddessen

Lachsfilet 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.

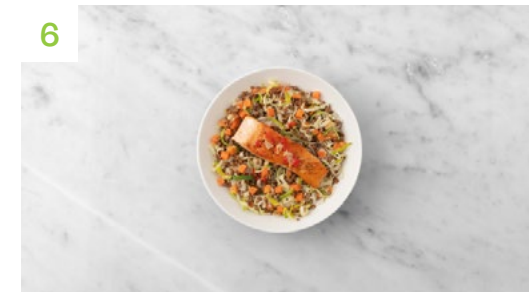


5 Zum Schluss

Linse in einem Sieb unter kaltem **Wasser*** abspülen, bis dieses klar hindurchläuft.

Linse zum **Gemüse** geben.

4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, **Sahne** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** zum **Gemüse** geben und nochmals aufkochen, bis die **Sauce** cremig und eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Cremiges Lauchgemüse auf tiefe Teller anrichten, **Lachs** darauf geben und mit **Knoblauch-Peperoncini-Butter** übergiessen.

En Guete!

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncinie im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Du liebst HelloFresh?

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





Tender salmon fillet with garlic-and-peperoncini butter on creamy leek and lentils

High protein 30–40 minutes • 795 kcal • Cook on day 2



Carrots



Leek



Red peperoncini



Dried thyme



Brown lentils



Single cream



Salmon fillet



Onion



Butter



Garlic clove



Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Water*, oil*, salt*, pepper*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 sieve and 1 large frying pan

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Leek	1 x	200 g	2 x	200 g
Red peperoncini	0.5 x	15 g**	1 x	15 g
Dried thyme	1 x	2 g**	1 x	2 g
Brown lentils	1 x	390 g	2 x	390 g
Single cream 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Salmon fillet 4)	2 x	150 g	4 x	150 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Butter 7)	1 x	20 g	2 x	20 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

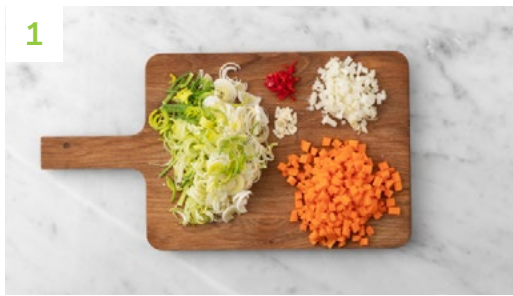
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 730 g)
Calories	453 kJ/ 108 kcal	3326 kJ/ 795 kcal
Fat	7.37 g	54.05 g
– of which saturated fats	2.19 g	16.10 g
Carbohydrate	3.98 g	29.17 g
– of which sugar	1.99 g	14.59 g
Protein	5.95 g	43.64 g
Salt	0.254 g	1.864 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 Prepare the vegetables

Peel the carrots if you want, then cut them into small cubes.

Halve the leek lengthways, rinse thoroughly and chop into half-moons 1 cm thick.

Finely chop the onion.

Cut the garlic into thin slices.

Halve the peperoncini lengthways, remove the seeds and cut the halves into small pieces (warning: spicy!).



2 For the peperoncini butter

Melt the butter in a small pot over low heat.

Add the peperoncini (warning: spicy!), the garlic and a pinch of salt* and fry while stirring occasionally.

In the meantime, continue with the recipe.

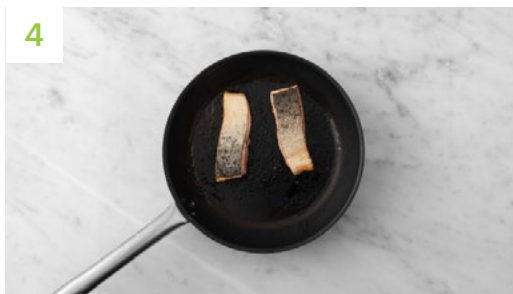
Tip: If the butter turns too brown, take the pot off the heat and then reheat it just before serving.



3 Fry the vegetables

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

Add the diced carrots, chopped onion, leek rings and thyme to the frying pan and fry for 7–9 min. until the vegetables are soft. Season with salt*.



4 Meanwhile

Season the salmon fillet 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.

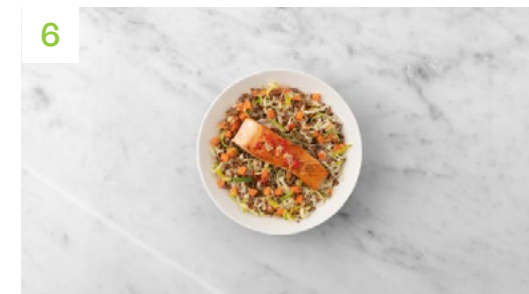


5 Finish

Rinse the lentils in a sieve with cold water* until the water runs clear.

Add the lentils to the vegetables.

Add 4 g [8 g] vegetable stock powder*, cream and 50 ml [100 ml] water* to the vegetables and bring to the boil again until the sauce is creamy and thickened. Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Arrange the creamy leek on deep plates, place the salmon on top and pour over the garlic-and-peperoncini butter.

Bon appetit!

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the ingredient that makes peperoncini hot.

Love HelloFresh?

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



Filet de saumon tendre avec beurre de piment et d'ail sur lit de poireaux crémeux et lentilles

Hautement protéiné 30 – 40 minutes • 795 kcal • Cuisiner au 2e jour

20



Carottes



Poireau



Poivron rouge



Thym moulu



Lentilles brunes



Crème demi-écrémée



Filet de saumon



Oignon



Beurre



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*, eau*, poivre*, sel*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 passoire et 1 grande poêle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Poireau	1 x 200 g	2 x 200 g
Piment rouge	0,5 x 15 g**	1 x 15 g
Thym moulu	1 x 2 g**	1 x 2 g
Lentilles brunes	1 x 390 g	2 x 390 g
Crème demi-écrémée 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Filet de saumon 4)	2 x 150 g	4 x 150 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Beurre 7)	1 x 20 g	2 x 20 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

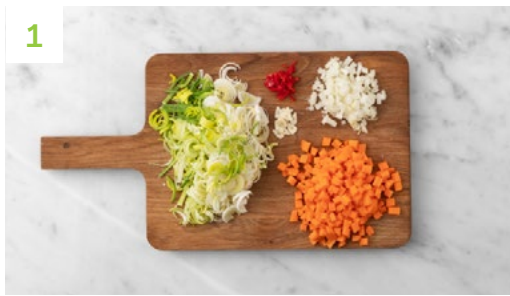
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 730 g)
Valeur calorique	453 kJ/ 108 kcal	3326 kJ/ 795 kcal
Lipides	7,37 g	54,05 g
- dont acides gras saturés	2,19 g	16,10 g
Glucides	3,98 g	29,17 g
- dont sucre	1,99 g	14,59 g
Protéines	5,95 g	43,64 g
Sel	0,254 g	1,864 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 la lactose)

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



1 Préparer les légumes

Éplucher les carottes ou bien les laver, les couper en petits dés.

Fendre le poireau en deux dans le sens de la longueur, bien laver et couper en demi-lunes de 1 cm.

Hacher finement l'oignon.

Couper l'ail en fines tranches.

Couper le piment en deux dans la longueur, enlever les graines et couper les moitiés de piment en petits morceaux (attention : piquant !).



2 Pour le beurre de piment

Dans une petite casserole, faire fondre le beurre à feu doux.

Ajouter les morceaux de piment (attention : piquant !), l'ail et une pincée de sel* et laisser mijoter en remuant de temps en temps.

Pendant ce temps, continuer la recette.

Astuce : si le beurre devient trop foncé, retirer la casserole du feu et le réchauffer juste avant de servir.



3 Faire revenir les légumes

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

Mettre les dés de carotte, l'oignon haché, les rondelles de poireau et le thym dans la poêle et faire revenir 7 à 9 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Saler*.



4 Pendant ce temps

Saler* le filet 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.

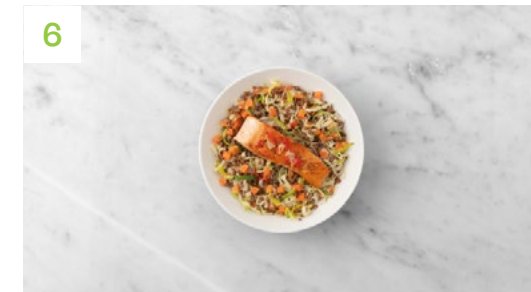


5 Pour finir

Rincer les lentilles sous l'eau* froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

Ajouter les lentilles aux légumes.

Ajouter 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, la crème et 50 ml [100 ml] d'eau* aux légumes et porter à nouveau à ébullition jusqu'à ce que la sauce soit crémeuse et épaississe. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Dresser les légumes crémeux dans des assiettes creuses, déposer dessus le saumon et arroser de beurre ail-piment.

Bon appétit !

Piment

Soyez prudent lors du dosage, car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.

Vous aimez HelloFresh ?

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

