

Zartes Honig-Senf-Lachsfilet aus dem Ofen mit Kartoffelgratin und selbst gemachter Remoulade

High Protein 90 – 100 Minuten • 1170 kcal • Tag 2 kochen



- | | |
|---|---|
|  |  |
| Norwegisches Lachsfilet (Premium) | Knoblauchzehe |
|  |  |
| körniger Senf | Dill |
|  |  |
| Mayonnaise | Eschalotte |
|  |  |
| Blütenhonig | vorw. festk. Kartoffeln |
|  |  |
| Halbrahm aus Saland | Panko-Mehl |
|  |  |
| Broccoli | Mandeln, gehobelt |



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Backblech, 1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Pfanne, 1 hohes Rührgefäss, 2 kleine Schüsseln, 1 Messbecher, 1 Sieb und 2 Auflaufformen

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Norwegisches Lachsfilet (Premium 4)	1 x 400 g	2 x 400 g
Knoblauchzehe körniger Senf 9)	1 x 4 g**	1 x 4 g
Dill	1 x 40 g	2 x 40 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 10 g**	1 x 10 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Blütenhonig	1 x 50 g	2 x 50 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 20 g	2 x 20 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 600 g	1 x 1200 g
Panko-Mehl 15)	1 x 150 g	2 x 150 g
Broccoli	1 x 25 g	1 x 50 g
Mandeln, gehobelt 22)	1 x 250 g	1 x 500 g
	1 x 10 g	1 x 20 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. 860 g)
Brennwert	568 kJ/ 136 kcal	4895 kJ/ 1170 kcal
Fett	8.1 g	70.2 g
- davon ges. Fettsäuren	1.7 g	14.7 g
Kohlenhydrate	8.5 g	73.5 g
- davon Zucker	2.1 g	18.1 g
Eiweiss	6.7 g	57.9 g
Salz	0.14 g	1.23 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 15) Weizen 22) Mandeln

(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.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Einen grossen Topf mit ausreichend heissem **Wasser*** füllen, **salzen** und aufkochen lassen.

Kartoffeln schälen, in 3 cm Stücke schneiden und in den grossen Topf geben. **Kartoffeln** 12 – 14 Min. gar kochen.

Währenddessen in einem hohen Rührgefäss **Halbrahm** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** miteinander verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Dill fein hacken.



Dip zubereiten

Eschalotte halbieren, abziehen und sehr fein hacken.

Panko-Mix-Schüssel auswischen und **Dill**, **Mayonnaise**, **Eschalotte** und **Joghurt** darin miteinander verrühren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Broccoli in mundgerechte **Röschen** brechen oder schneiden.

Knoblauch abziehen und sehr fein hacken.

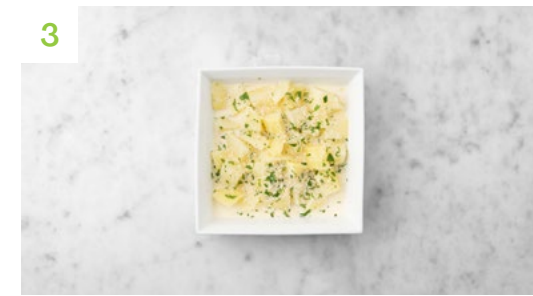
Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



Lachs zubereiten

In einer kleinen Schüssel **körnigen Senf** und **Honig** miteinander verrühren.

Das **Lachsfilet** mit der Hautseite nach unten in eine leicht gefettete, grosse Auflaufform geben, leicht **salzen*** und mit dem **Honig-Senf-Mix** bestreichen.



Kartoffeln backen

In einer kleinen Schüssel **Pankomehl** mit einer Prise **Salz*** mischen.

Fertig gekochte **Kartoffeln** durch ein Sieb abgiessen und in eine kleine [grosse] Auflaufform geben, mit dem **Rahm-Mix** übergiessen und die Oberfläche mit dem **Panko-Mix** bestreuen.

Auflaufform mit dem **Lachs** und Auflaufform mit den **Kartoffeln** zusammen im vorgeheizten Ofen ca. 25 Min. backen, bis der **Fisch** nicht mehr glasig und die Oberfläche der **Kartoffeln** gebräunt ist.

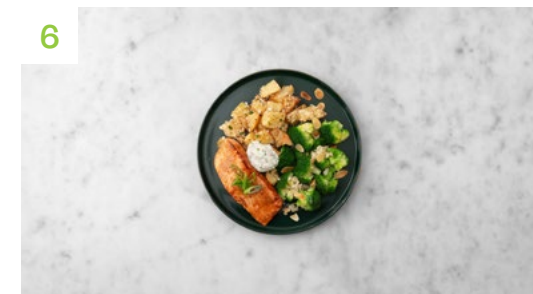


Broccoli garen

In einer grossen Bratpfanne ohne Zugabe von Fett **Mandelblättchen** bei mittlerer Hitze rösten, bis sie ganz leicht gebräunt sind. **Mandelblättchen** aus der Bratpfanne nehmen.

1 EL [2 EL] **Öl*** in der Bratpfanne erhitzen, gehackten **Knoblauch**, weisse **Frühlingszwiebelringe** und **Broccoli** darin ca. 2 Min. andünsten.

Dann mit 100 ml [200 ml] **Wasser*** ablöschen und ca. 2 – 4 Min. weitergaren, bis die Flüssigkeit komplett verkocht ist. Mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Broccoli, überbackene **Kartoffeln**, **cherry-Tomaten** und **Lachsfilet** auf Tellern anrichten, **Dip** dazu reichen, nach Belieben mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [http://www.hellofresh.ch/freunde ein!](http://www.hellofresh.ch/freunde ein)





Tender honey-and-mustard salmon with potato gratin and home-made tartar sauce

High protein 90–100 minutes • 1170 kcal • Cook on day 2



Premium Norwegian salmon fillet



Garlic clove



Wholegrain mustard



Dill



Mayonnaise



Shallots



Floral honey



Mainly waxy potatoes



Single cream from Saland



Panko breadcrumbs



Broccoli



Almond flakes



Let's get started

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

Basics from your kitchen*

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

Cooking utensils

1 baking tray, 1 large pot with lid, 1 large pan, 1 tall mixing bowl, 2 small bowls, 1 measuring jug, 1 sieve and 2 oven dishes

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Premium Norwegian salmon fillet 4)	1 x	400 g	2 x	400 g
Garlic clove	1 x	4 g**	1 x	4 g
Wholegrain mustard 9)	1 x	40 g	2 x	40 g
Dill	1 x	10 g**	1 x	10 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x	50 g	2 x	50 g
Shallots	1 x	50 g	2 x	50 g
Floral honey	1 x	20 g	2 x	20 g
Mainly waxy potatoes	1 x	600 g	1 x	1200 g
Single cream from Saland 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Panko breadcrumbs 15)	1 x	25 g	1 x	50 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Almond flakes 22)	1 x	10 g	1 x	20 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

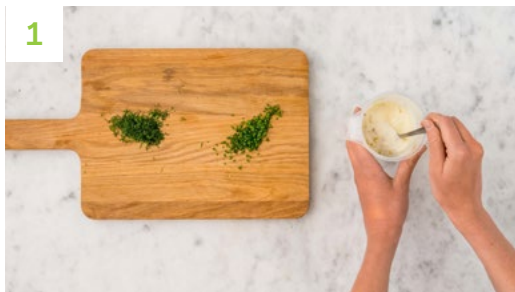
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 860 g)
Calories	568 kJ/136 kcal	4895 kJ/1170 kcal
Fat	8.1 g	70.2 g
– of which saturated fats	1.7 g	14.7 g
Carbohydrate	8.5 g	73.5 g
– of which sugar	2.1 g	18.1 g
Protein	6.7 g	57.9 g
Salt	0.14 g	1.23 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 **15)** Wheat **22)** Almonds

(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).

Heat plenty of water in the kettle.

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

Peel the potatoes, cut into 3 cm pieces and put them in the large pot. Boil the potatoes for 12–14 min.

Meanwhile, in a tall mixing bowl, mix the single cream and 4 g [8 g] vegetable stock powder*. Season with salt* and pepper*.

Finely chop the dill.



Make the dip

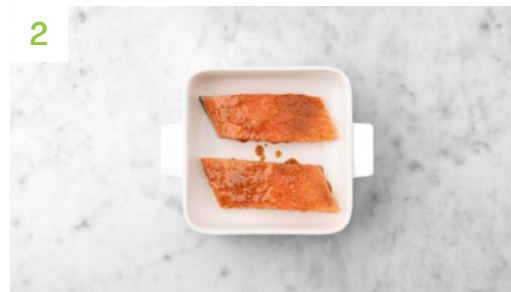
Halve and peel the shallots and chop finely.

Wipe out the bowl with the breadcrumbs and mix the dill, **mayonnaise**, shallots and yoghurt, then season with salt* and pepper*.

Break or cut the broccoli into bite-sized florets.

Peel and very finely chop the garlic.

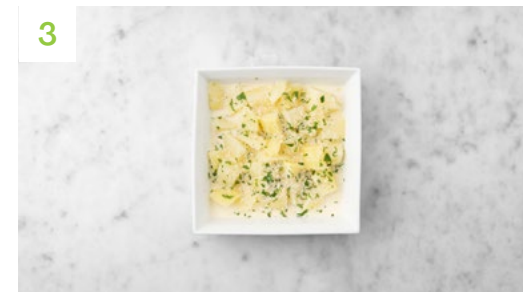
Cut the white and green parts of the spring onion separately into thin rings.



Prepare the salmon

In a small bowl, mix the wholegrain mustard and honey.

Place the salmon fillet skin side down in a large, lightly greased oven dish, lightly season with salt* and brush with the honey and mustard mix.



Bake the potatoes

Mix the panko breadcrumbs and a pinch of salt* in a small bowl.

Drain the cooked potatoes in a sieve and place them in a small [large] oven dish, pour the cream mix over them and sprinkle the top with the breadcrumbs.

Place both the oven dishes with the salmon and the potatoes in the preheated oven and bake for about 25 min. until the fish is cooked through and the potatoes are browned on the outside.

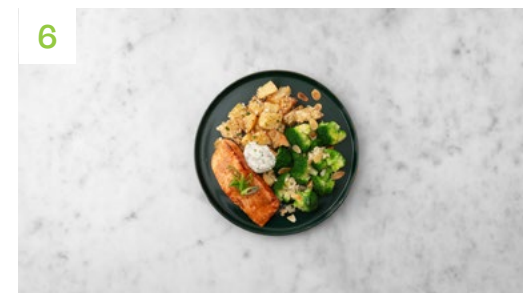


Cook the broccoli

Roast the almond flakes in a large frying pan on medium heat without fat until they are very slightly browned. Remove the almond flakes from the frying pan.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the frying pan and sauté the chopped garlic, white spring onion rings and broccoli for about. 2 min.

Then deglaze with 100 ml [200 ml] water* and cook for another 2–4 min. until the liquid has boiled away. Season with a little salt* and pepper*.



Serve

Arrange the broccoli, potatoes, cherry tomatoes and salmon fillet on plates, serve with the dip, top with green spring onion rings if you like 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/



Filet de saumon tendre au miel et à la moutarde au four avec gratin de pommes de terre et rémoulade faite maison

Hautement protéiné 90 – 100 minutes • 1170 kcal • Cuisiner au 2e jour



Filet de saumon norvégien (premium)



Gousse d'ail



Moutarde à l'ancienne



Aneth



Mayonnaise



Échalote



Miel de fleurs



Pommes de terre à chair ferme



Crème demi-écrémée de Saland



Farine Panko



Brocoli



Amandes émondées



C'est parti

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

Basiques dans votre cuisine*

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

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four, 1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 bol mélangeur, 2 bols, 1 verre doseur, 1 passoire et 2 moules à gratin

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filet de saumon norvégien (premium) 4)	1 x 400 g	2 x 400 g
Gousse d'ail	1 x 4 g**	1 x 4 g
Moutarde à l'ancienne 9)	1 x 40 g	2 x 40 g
Aneth	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 50 g	2 x 50 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Miel	1 x 20 g	2 x 20 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 600 g	1 x 1200 g
Crème demi-écrémée de Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Farine Panko 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Amandes émondées 22)	1 x 10 g	1 x 20 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. 860 g)
Valeur calorique	568 kJ/ 136 kcal	4895 kJ/ 1170 kcal
Lipides	8,1 g	70,2 g
- dont acides gras saturés	1,7 g	14,7 g
Glucides	8,5 g	73,5 g
- dont sucre	2,1 g	18,1 g
Protéines	6,7 g	57,9 g
Sel	0,14 g	1,23 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) œufs 9) moutarde 15) blé 22) amandes

(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).

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Remplir une grande casserole d'un volume d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition. Éplucher les pommes de terre, les couper en morceaux de 3 cm et les mettre dans la grande casserole. Faire cuire les pommes de terre pendant 12 à 14 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Pendant ce temps, dans un bol mélangeur, mélanger la crème demi-écrémée et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Hacher finement l'aneth.



Préparer la sauce

Couper l'échalote en deux, l'éplucher, puis la couper très finement.

Essuyer le bol qui contenait le mélange à base de farine Panko et y mélanger l'aneth, la mayonnaise, l'échalote et le yogourt, puis saler* et poivrer*.

Casser ou couper le brocoli en morceaux de la taille d'une bouchée.

Peler et hacher l'ail très finement.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.



Préparer le saumon

Dans un bol, mélanger la moutarde à l'ancienne et le miel.

Placer le **filet** de saumon avec le côté peau vers le bas dans un grand moule à gratin légèrement graissé, saler* légèrement et badigeonner du mélange de miel et de moutarde.

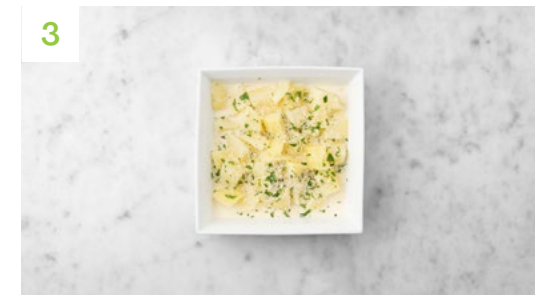


Cuire le brocoli

Dans une grande poêle, sans ajouter de matière grasse, torrifier les amandes à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Retirer les amandes effilées de la poêle.

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans la poêle, y ajouter l'ail haché, la partie blanche des oignons de printemps et le brocoli et faire suer pendant environ 2 min.

Déglacer ensuite avec 100 ml [200 ml] d'eau* et cuire à couvert pendant 2 à 4 min, jusqu'à ce que les brocolis soient cuits. Assaisonner avec un peu de sel* et de poivre*.

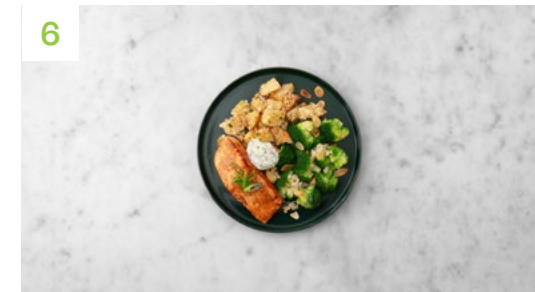


Cuire les pommes de terre

Dans un bol, mélanger la panko et une pincée de sel*.

Verser les pommes de terre déjà cuites dans une passoire et les mettre dans un petit [grand] moule à gratin, recouvrir du mélange à base de crème fraîche et saupoudrer de farine Panko.

Enfourner le moule à gratin contenant le saumon et le moule à gratin contenant les pommes de terre ensemble dans un four préchauffé et faire cuire pendant env. 25 min, jusqu'à ce que le poisson ne soit plus translucide et que les pommes de terre soient dorées.



Dresser

Dresser le brocoli, les pommes de terre gratinées, les tomates cerises et le filet de poisson sur des assiettes, ajouter de la sauce, et garnir avec la quantité souhaitée des rondelles vertes des oignons de printemps. 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/

