

Zarter Zitronenlachs mit Kapern-Butter auf Rahmlauch, dazu Kartoffelwürfel

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 816 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



Lauch



vorw. festk. Kartoffeln



Kapern



Halbrahm aus Saland



mittelscharfer Senf



Dill



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Butter



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosser Topf, 1 Sieb und 1 kleiner Topf

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 400 g	1 x 800 g
Kapern	1 x 35 g	2 x 35 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
mittelscharfer Senf 9)	0.5 x 10 ml**	1 x 10 ml
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g	2 x 90 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Butter 7)	1 x 20 g	2 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. 670 g)
Brennwert	510 kJ/ 122 kcal	3413 kJ/ 816 kcal
Fett	8.1 g	54.3 g
- davon ges. Fettsäuren	2.5 g	16.5 g
Kohlenhydrate	5.8 g	39.1 g
- davon Zucker	1.3 g	8.6 g
Eiweiss	5.9 g	39.1 g
Salz	0.23 g	1.57 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) **9)** Senf

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



1 Kleine Vorbereitung

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

Lauch einmal längs einschneiden, unter fließendem **Wasser** gründlich waschen und in 0.5 cm dünne Ringe schneiden.

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

Knoblauch fein hacken.



2 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 für 20 – 25 Min. goldbraun backen.



3 Lauch zubereiten

In einem grossen Topf 0.5 EL [1 EL] **Öl*** erhitzen, **Lauch** und **Knoblauch** darin 3 – 4 Min. farblos anschwitzen.

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

4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und die Hälfte [alles] vom **Senf** dazugeben. Hitze reduzieren und 8 – 10 Min. leicht köcheln lassen, bis der **Lauch** weich und die **Sauce** etwas dick ist.



4 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.

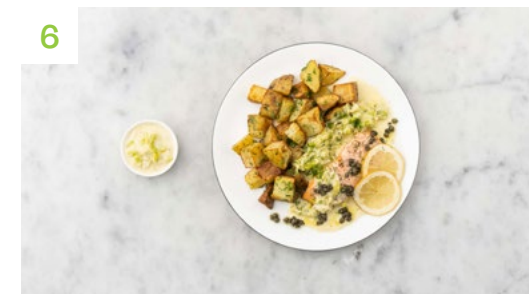


5 Für die Kapern-Butter

Dill fein hacken.

Kapern durch ein Sieb abgiessen.

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



6 Anrichten

Kartoffelwürfel auf Teller verteilen. **Rahmlauch** daneben anrichten.

Zitronenscheiben von den **Lachsfilets** nehmen und **Lachsfilets** ebenfalls auf die Teller legen.

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





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

Family High protein 30–40 minutes • 816 kcal • Cook on day 2



Salmon fillet



Leek



Mainly waxy potatoes



Capers



Single cream from Saland



Medium-hot mustard



Dill



Waxed lemon



Garlic clove



Butter



Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Oil*, salt*, water*, pepper*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large pot, 1 sieve and 1 large pot

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	400 g	1 x	800 g
Capers	1 x	35 g	2 x	35 g
Single cream from Saland 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Medium-hot mustard 9)	0.5 x	10 ml**	1 x	10 ml
Dill	1 x	10 g**	1 x	10 g
Waxed lemon	1 x	90 g	2 x	90 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Butter 7)	1 x	20 g	2 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. 670 g)
Calories	510 kJ/122 kcal	3413 kJ/816 kcal
Fat	8.1 g	54.3 g
– of which saturated fats	2.5 g	16.5 g
Carbohydrate	5.8 g	39.1 g
– of which sugar	1.3 g	8.6 g
Protein	5.9 g	39.1 g
Salt	0.23 g	1.57 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) **9)** Mustard

(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).

Halve the leek lengthways, wash thoroughly under running water and cut into 0.5 cm thin rings.

Cut the unpeeled potatoes into 3 cm chunks.

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 potato cubes 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 frying pan and lightly sauté the leek and garlic for 3–4 min.

Deglaze the pot with the single cream and 100 ml [200 ml] water*.

Add 4 g [8 g] vegetable stock powder* and half [all] of the mustard. Reduce the heat and simmer gently for 8–10 min. until the leek is soft and the sauce has slightly thickened.



4 Prepare the salmon

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

Season the salmon fillets with salt* and 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 cooked through.

Cut the remaining lemon into wedges.

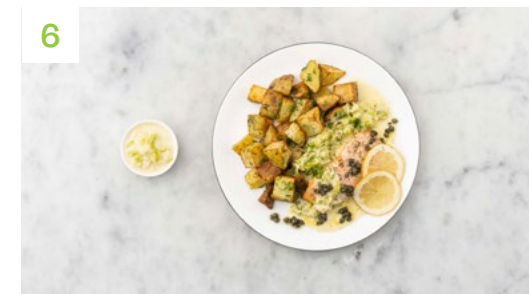


5 For the caper butter

Finely chop the dill.

Drain the capers in a sieve.

In a small pot, melt 1 tbsp. [2 tbsp.] butter* on a medium heat and fry the capers for 1–2 min. until crispy.



6 Serve

Apportion the potatoes onto plates. Arrange the creamy leek alongside.

Remove the lemon slices from salmon fillets and place the salmon fillets on the plates as well.

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

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 tendre au citron avec beurre de câpres

Poireau à la crème et dés de pommes de terre

Famille Hautement protéiné 30 – 40 minutes • 816 kcal • Cuisiner au 2e jour

20



Filet de saumon



Poireau



Pommes de terre
à chair ferme



Câpres



Crème demi-
écrémée de Saland



Moutarde mi-forte



Aneth



Citron, ciré



Gousse d'ail



Beurre



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

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande casserole, 1 passoire et 1 petite casserole

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 400 g	1 x 800 g
Câpres	1 x 35 g	2 x 35 g
Crème demi-écrémée de Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Moutarde mi-forte 9)	0,5 x 10 ml**	1 x 10 ml
Aneth	1 x 10 g**	1 x 10 g
Citron, ciré	1 x 90 g	2 x 90 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Beurre 7)	1 x 20 g	2 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. 670 g)
Valeur calorique	510 kJ/ 122 kcal	3413 kJ/ 816 kcal
Lipides	8,1 g	54,3 g
- dont acides gras saturés	2,5 g	16,5 g
Glucides	5,8 g	39,1 g
- dont sucre	1,3 g	8,6 g
Protéines	5,9 g	39,1 g
Sel	0,23 g	1,57 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) **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).

Couper le poireau dans le sens de la longueur, le laver soigneusement à l'eau courante et le couper en fines rondelles de 0,5 cm.

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 pommes de terre sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, en laissant un peu de place pour les filets de saumon.

Mélanger les dés de pommes de terre avec 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* et mettre au four pendant 20 à 25 min.



Préparer les poireaux

Chauffer 0,5 cs [1 cs] d'huile* dans une grande casserole et y faire blondir le poireau et l'ail haché 3 à 4 min.

Dégeler le contenu de 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 la moitié [totalité] de la moutarde. Réduire le feu et laisser mijoter doucement 8 à 10 min jusqu'à ce que le poireau soit tendre et que la sauce soit légèrement épaisse.



Préparer le saumon

Laver le citron à l'eau chaude et en couper 4 [8] fines tranches.

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 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.

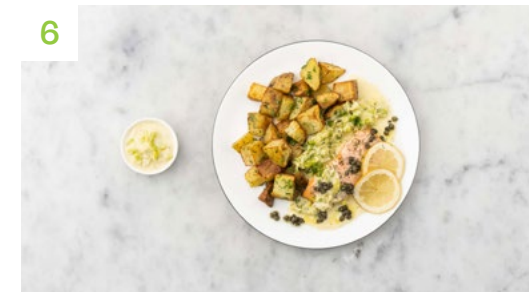


Pour le beurre aux câpres

Hacher finement l'aneth.

Égoutter les câpres à travers une passoire.

Faire fondre à feu moyen 1 cs [2 cs] de beurre dans une petite casserole et y faire revenir les câpres 1 à 2 min jusqu'à ce qu'elles soient croquantes.



Dresser

Répartir les dés de pommes de terre sur des assiettes. Dresser le poireau à la crème à côté.

Retirer les tranches de citron des filets de saumon et déposer également les filets de saumon sur les assiettes.

Répartir le beurre aux câpres sur le saumon et déguster avec les tranches de citron restantes.

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/

