

# Feines gebratenes Lachsfilet auf Lauchgemüse

Gericht verursacht 50% weniger CO<sub>2</sub>e durch Zutaten

Klimaheld 30 – 40 Minuten • 914 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



vorw. festk. Kartoffeln



Lauch



Zwiebel



Schnittlauch



saurer Halbbrhm  
aus Saland



süßer Senf



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Öl\*, Salz\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Lachsfilet <b>4)</b>	2 x	150 g	4 x	150 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x	600 g	1 x	1200 g
Lauch	1 x	200 g	2 x	200 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Schnittlauch	1 x	10 g**	1 x	10 g
saurer Halbrahm aus Saland <b>7)</b>	1 x	100 g	2 x	100 g
süsser Senf <b>9)</b>	1 x	15 ml	2 x	15 ml
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	1 x	20 g	1 x	40 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	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. 690 g)
Brennwert	554 kJ/ 133 kcal	3823 kJ/ 914 kcal
Fett	8 g	55.3 g
- davon ges. Fettsäuren	2.2 g	15.4 g
Kohlenhydrate	8.4 g	58.2 g
- davon Zucker	1.8 g	12.6 g
Eiweiss	6.4 g	44.4 g
Salz	0.17 g	1.14 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 Scheiben schneiden.

**Zwiebeln** halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.



## Kartoffeln backen

**Kartoffelscheiben** und **Zwiebelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit „**Hello Paprika**“, **geriebenen Hartkäse**, 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im vorgeheizten Ofen 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.

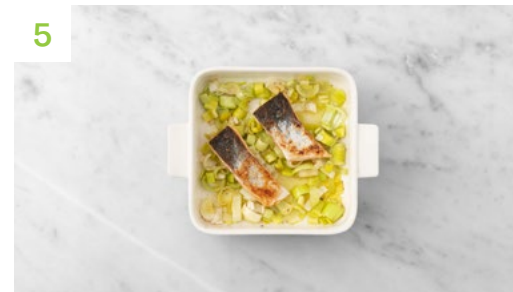
Anschliessend die Auflaufform auf einem Gitterrost unter die **Kartoffeln** im unteren Drittel des Ofens in den letzten 15 – 20 Min. mit in den Ofen geben und backen, bis der **Lauch** weich ist.



## Für den Dip

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

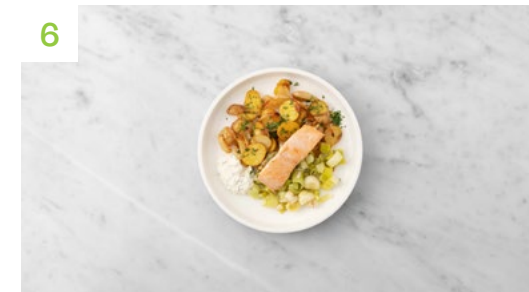
In einer kleinen Schüssel **saurer Halbrahm**, **süsser Senf** und **Schnittlauchröllchen** miteinander verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 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 die restlichen 8 – 10 Min. mitgaren, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



## Anrichten

**Kartoffeln** auf Tellern anrichten. **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 <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!





# Fried salmon on leek

Ingredients produce 50% less CO2

Eco-friendly 30–40 minutes • 914 kcal • Cook on day 2



Salmon fillet



Mainly waxy potatoes



Leek



Onion



Chives



Sour cream from Saland



Sweet mustard



Grated Italian-style hard cheese



“Hello Paprika” spice mix



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

# Let's get started

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

## Basics from your kitchen\*

Pepper\*, oil\*, salt\*

## 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 <b>4)</b>	2 x	150 g	4 x	150 g
Mainly waxy potatoes	1 x	600 g	1 x	1200 g
Leek	1 x	200 g	2 x	200 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Chives	1 x	10 g**	1 x	10 g
Single sour cream from Saland <b>7)</b>	1 x	100 g	2 x	100 g
Sweet mustard <b>9)</b>	1 x	15 ml	2 x	15 ml
Grated Italian-style hard cheese <b>7) 8)</b>	1 x	20 g	1 x	40 g
"Hello Paprika" spice mix	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. 690 g)
Calories	554 kJ/133 kcal	3823 kJ/914 kcal
Fat	8 g	55.3 g
- of which saturated fats	2.2 g	15.4 g
Carbohydrate	8.4 g	58.2 g
- of which sugar	1.8 g	12.6 g
Protein	6.4 g	44.4 g
Salt	0.17 g	1.14 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 slices.

Halve the onions and cut them into 1 cm wedges.



## Bake the potatoes

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



## For the leek

Cut the leek lengthways and wash it thoroughly. Cut the leek halves into 0.5 cm half moons.

Put the leek in an oven dish and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, salt\* and pepper\*.

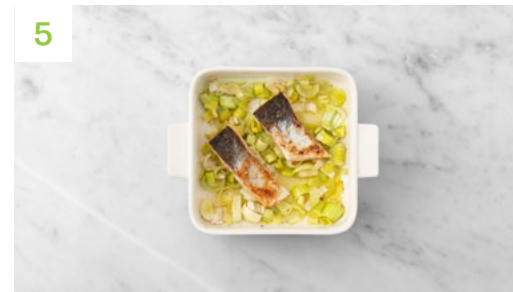
Then put the oven dish on a grille under the potatoes in the bottom third of the oven and bake for the last 15–20 min. until the leek is tender.



## For the dip

Finely slice the chives.

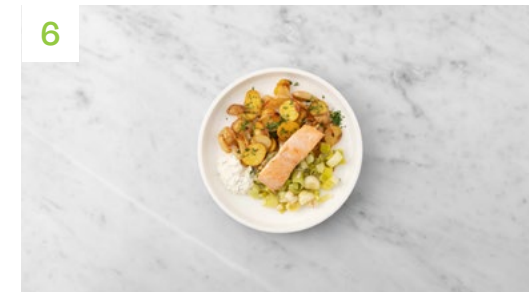
In a small bowl, mix the sour cream, sweet mustard and chives and season with salt\* and pepper\*.



## 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 on the oven dish with the skin side up and bake for the remaining 8–10 min. until the fish is cooked through.



## Serve

Apportion the potatoes onto plates. 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)





# Filet de saumon grillé sur légumes aux poireaux

Le plat génère 50 % de CO2 en moins grâce aux ingrédients

Écologique 30 – 40 minutes • 914 kcal • Cuisiner au 2e jour



Filet de saumon



Pommes de terre



Poireau



Oignon



Ciboulette



Crème demi-écrémée aigre de Saland



Moutarde douce



Fromage italien à pâte dure râpé



Mélange d'épices « Hello Paprika »



- 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\*

Poivre\*, huile\*, sel\*

## 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 <b>4)</b>	2 x 150 g	4 x 150 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 600 g	1 x 1200 g
Poireau	1 x 200 g	2 x 200 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Crème demi-écrémée aigre de Saland <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Moutarde douce <b>9)</b>	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Fromage italien à pâte dure râpé <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	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. 690 g)
Valeur calorique	554 kJ/ 133 kcal	3823 kJ/ 914 kcal
Lipides	8 g	55,3 g
– dont acides gras saturés	2,2 g	15,4 g
Glucides	8,4 g	58,2 g
– dont sucre	1,8 g	12,6 g
Protéines	6,4 g	44,4 g
Sel	0,17 g	1,14 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

(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 les couper en tranches de 0,5 cm.

Couper les oignons en deux puis en lamelles de 1 cm.



## Cuire les pommes de terre

Répartir les tranches de pommes de terre et les lamelles d'oignon sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson, parsemer avec le fromage à pâte dure et le mélange « Hello Paprika », arroser de 1 cs [2 cs] d'huile\*, saler\* et poivrer\*, et mettre dans le four préchauffé env. 25 min jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

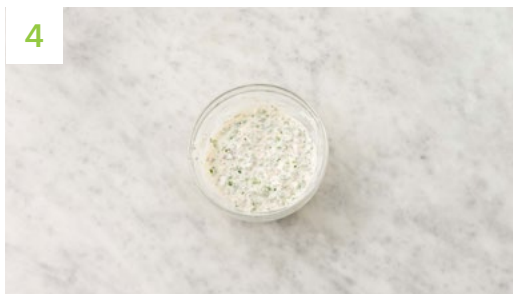


## Pour le poireau

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\*.

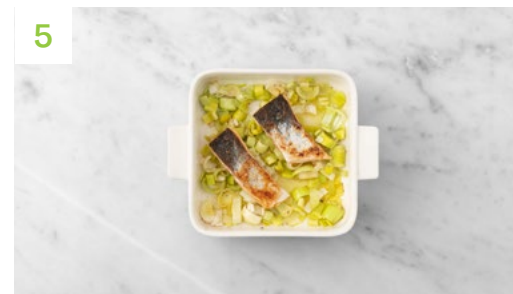
Ensuite, dans les 15 à 20 dernières minutes de cuisson, enfourner le moule à gratin sur une grille en dessous des pommes de terre, dans le tiers inférieur du four, jusqu'à ce que le poireau soit tendre.



## Pour le dip

Couper la ciboulette en petits rouleaux.

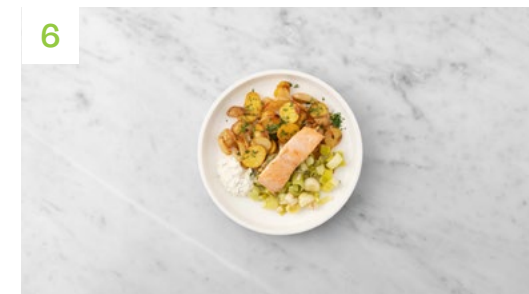
Dans un bol, mélanger la crème demi-écrémée aigre, la moutarde douce et les rouleaux de ciboulette et assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## 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.

Déposer ensuite le saumon dans le moule, sur le poireau, avec le côté peau vers le haut et faire cuire durant les 8 à 10 min restantes jusqu'à ce que le poisson ne soit plus translucide à l'intérieur.



## Dresser

Disposer les pommes de terre sur des assiettes. 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

