

# Gerösteter Lachs mit grünem Spargel

## Thymiansauce und Radiesli-Apfel-Salat

35 – 45 Minuten • 973 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



Halbrahm aus Saland



Apfel



Radiesli



grüner Spargel



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Mandeln blanchiert,  
gehobelt



Basmatireis



Petersilie, glatt



Thymian



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



# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Butter\*, Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*, Honig\*, Olivenöl\*, Gemüsebouillonpulver\*, Zucker\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseraffel, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Lachsfilet <b>4)</b>	2 x 150 g	4 x 150 g
Halbrahm aus Saland <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Apfel	1 x 180 g	2 x 180 g
Radiesli	1 x 150 g	2 x 150 g
grüner Spargel	1 x 200 g	1 x 400 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g	2 x 90 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Mandeln blanchiert, gehobelt <b>22)</b>	1 x 10 g	2 x 10 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Thymian	0.5 x 10 g**	1 x 10 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. 790 g)
Brennwert	514 kJ/ 123 kcal	4072 kJ/ 973 kcal
Fett	26.2 g	207.4 g
- davon ges. Fettsäuren	6 g	47.8 g
Kohlenhydrate	10.4 g	82.1 g
- davon Zucker	4.8 g	38.1 g
Eiweiss	5.5 g	43.6 g
Salz	0.03 g	0.28 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) **22)** Mandeln

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



## 1 Reis zubereiten

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

Erhitze 300 ml [600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser\*** geben, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und 0.25 TL [0.5 TL] **Salz\*** dazugeben und aufkochen lassen.

**Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



## 4 Spargel backen

**Spargel** schälen und ca. 1 cm vom unteren Ende abschneiden.

**Spargel** in einer grossen Schüssel mit etwas **Olivenöl\*** bestreichen, mit 0.25 TL [0.5 TL] **Zitronenabrieb**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen, auf das Backblech neben den **Lachs** legen und 10 – 12 Min. im Ofen garen, bis der **Spargel** weich ist.



## 2 Salat zubereiten

In einer grossen Bratpfanne **Mandelblättchen** ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. rösten. Herausnehmen.

**Zitrone** heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Petersilie** grob hacken.

**Radiesli** grob raspeln.

**Apfel** grob raspeln.

In einer grossen Schüssel, **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalte**, 1.5 EL [3 EL] **Olivenöl\***, 1 TL [1.5 TL | 2 TL] **Honig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.

**Apfel**, **Radiesli**, Hälfte **Petersilie** und Hälfte **Mandelblättchen** mit dem **Dressing** mischen.



## 5 Sauce zubereiten

**Knoblauch** fein hacke.

**Thymianblätter** fein hacken.

In der grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Butter\*** erhitzen. **Knoblauch** und **Thymianblätter** 1 Min. darin anschwitzen. Mit **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalte** ablöschen.

**Halbrahm** dazugeben und 2 Min. köcheln lassen. Mit **Zitronensaft**, **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zucker\*** abschmecken.



## 3 Lachs backen

**Lachsfilet** von beiden Seiten **salzen\***, **pfeffern\***, mit 0.25 TL [0.5 TL] **Zitronenabrieb** und 0.5 EL [1 EL] **Olivenöl\*** beträufeln.

**Lachs** mit der Hautseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen 12 – 15 Min. garen, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



## 6 Anrichten

**Lachs** und **Spargel** auf Teller verteilen und mit **Sauce** bedecken. **Reis** und **Salat** daneben anrichten. Mit restlichen **Mandeln** und **Petersilie** garnieren.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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







# Baked salmon and green asparagus with thyme sauce and radish-and-apple salad

35–45 minutes • 973 kcal • Cook on day 2



Salmon fillet



Single cream from Saland



Apple



Radishes



Green asparagus



Waxed lemon



Garlic clove



Blanched almond flakes



Basmati rice



Flat leaf parsley



Thyme



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



# Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Butter\*, water\*, pepper\*, salt\*, honey\*, olive oil\*, vegetable stock powder\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 vegetable grater, 1 large bowl, 1 frying pan and 1 small pot with lid

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Salmon fillet <b>4)</b>	2 x	150 g	4 x	150 g
Single cream from Saland <b>7)</b>	1 x	150 g	2 x	150 g
Apple	1 x	180 g	2 x	180 g
Radishes	1 x	150 g	2 x	150 g
Green asparagus	1 x	200 g	1 x	400 g
Waxed lemon	1 x	90 g	2 x	90 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Blanched almond flakes <b>22)</b>	1 x	10 g	2 x	10 g
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Thyme	0.5 x	10 g**	1 x	10 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. 790 g)
Calories	514 kJ/123 kcal	4072 kJ/973 kcal
Fat	26.2 g	207.4 g
- of which saturated fats	6 g	47.8 g
Carbohydrate	10.4 g	82.1 g
- of which sugar	4.8 g	38.1 g
Protein	5.5 g	43.6 g
Salt	0.03 g	0.28 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) **22)** Almonds

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



## 1 Prepare the rice

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

Heat 300 ml [600 ml] water in the kettle.

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water\*, add 4 g [8 g] vegetable stock powder\* and 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt\* and bring to the boil.

Add the rice, cover and simmer on a low heat for 10 min. Then remove from the heat, leave covered and allow to stand for 10 min.



## 2 Make the salad

Toast the almond flakes in a large frying pan without fat for 2–3 min. Remove.

Wash the lemon in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Cut the lemon into 6 wedges.

Coarsely chop the parsley.

Coarsely grate the radishes.

Coarsely grate the apple.

In a large bowl, mix the juice of 1 [2] lemon wedges, 1.5 tbsp. [3 tbsp.] olive oil\*, 1 tsp. [1.5 tsp.] | 2 tsp.] honey\*, salt\* and pepper\* to make a dressing.

Mix the apple, radishes, half of the parsley and half of the almond flakes with the dressing.



## 3 Bake the salmon

Season the salmon on both sides with salt\*, pepper\* and 0.25 tsp. [0.5 tsp.] lemon zest and drizzle with 0.5 tbsp. [1 tbsp.] olive oil\*.

Place the salmon skin side up on a baking tray with baking paper and bake for 12–15 min. until the fish is cooked through.



## 4 Bake the asparagus

Peel the asparagus and cut off about 1 cm of the bottom end.

Spread some olive oil\* on asparagus in a large bowl, season with 0.25 tsp. [0.5 tsp.] lemon zest, salt\* and pepper\*, place on the baking tray next to the salmon and cook for 10–12 min. until the asparagus is soft.



## 5 Make the sauce

Finely chop the garlic.

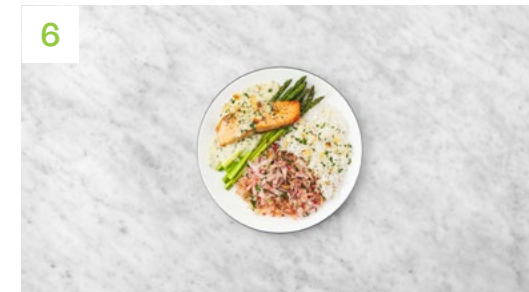
Finely chop the thyme leaves.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] butter\* in the large frying pan.

Gently sauté the garlic and thyme leaves for 1 min.

Deglaze with the juice of 1 [2] lemon wedges.

Add the single cream and simmer for 2 min. Season with lemon juice\*, salt\*, pepper\* and sugar\*.



## 6 Serve

Apportion the salmon and asparagus on plates and cover with sauce. Arrange the rice and salad alongside. Garnish with the remaining almonds and parsley.

## 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/)







# Saumon rôti accompagné d'asperges vertes, de sauce au thym et d'une salade de radis et pomme

35 - 45 minutes • 973 kcal • Cuisiner au 2e jour



Filet de saumon



Crème demi-  
écrémée de Saland



Pomme



Radis



Asperges vertes



Citron, ciré



Gousse d'ail



Amandes  
blanchies, effilées



Riz basmati



Persil, plat



Thym



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



# C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Beurre\*, eau\*, poivre\*, sel\*, miel\*, huile d'olive\*, bouillon de légumes en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 râpe à légumes, 1 saladier, 1 grande poêle et 1 petite casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 2 à

### 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filet de saumon <b>4)</b>	2 x 150 g	4 x 150 g
Crème demi-écrémée de Saland <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Pomme	1 x 180 g	2 x 180 g
Radis	1 x 150 g	2 x 150 g
Asperges vertes	1 x 200 g	1 x 400 g
Citron, ciré	1 x 90 g	2 x 90 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Amandes blanchies, effilées <b>22)</b>	1 x 10 g	2 x 10 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Thym	0,5 x 10 g**	1 x 10 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. 790 g)
Valeur calorique	514 kJ/ 123 kcal	4072 kJ/ 973 kcal
Lipides	26,2 g	207,4 g
- dont acides gras saturés	6 g	47,8 g
Glucides	10,4 g	82,1 g
- dont sucre	4,8 g	38,1 g
Protéines	5,5 g	43,6 g
Sel	0,03 g	0,28 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)** poissons **7)** lait (y compris le lactose) **22)** amandes

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



## 1 Préparer le riz

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Faire chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire.

Remplir une petite casserole (avec couvercle) de 300 ml [600 ml] d'eau\* chaude, y ajouter 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\* et 0,25 cc [0,5 cc] de sel\* et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite du feu et laisser reposer à couvert au moins 10 min.



## 4 Faire cuire les asperges

Éplucher les asperges et retirer environ 1 cm de l'extrémité inférieure.

Dans un saladier, badigeonner les asperges d'un peu d'huile d'olive\*, assaisonner avec 0,25 cc [0,5 cc] de zeste de citron, du sel\* et du poivre\*, les placer sur la plaque de four à côté du saumon et faire cuire au four 10 à 12 min jusqu'à ce que les asperges soient tendres.



## 2 Préparer la salade

Dans une grande poêle, faire dorer les amandes effilées 2 à 3 min, sans ajouter de matière grasse. Retirer du feu.

Laver le citron à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron en 6.

Hacher grossièrement le persil. Râper grossièrement les radis. Râper grossièrement la pomme.

Dans un saladier, mélanger le jus de 1 [2] quartier(s) de citron, 1,5 cs [3 cs] d'huile d'olive\*, 1 cc [1,5 cc | 2 cc] de miel\*, du sel\* et du poivre\* afin d'obtenir une vinaigrette.

Dans la vinaigrette, ajouter la pomme, les radis, la moitié du persil et la moitié des amandes effilées et mélanger.



## 5 Préparer la sauce

Hacher finement l'ail.

Hacher finement les feuilles de thym.

Dans la grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] de beurre\*. Y faire suer l'ail et les feuilles de thym 1 min. Mouiller avec le jus de 1 [2] quartier(s) de citron.

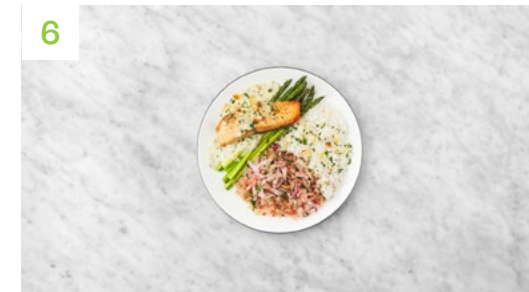
Ajouter la crème demi-écrémée et laisser mijoter 2 min. Assaisonner avec du jus de citron, du sel\*, du poivre\* et du sucre\*.



## 3 Faire cuire le saumon

Saler\* les filets de saumon des deux côtés, poivrer\*, parsemer de 0,25 cc [0,5 cc] de zeste de citron et arroser de 0,5 cs [1 cs] d'huile d'olive\*.

Placer le saumon, côté peau vers le haut, sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner 12 à 15 min jusqu'à ce que le poisson ne soit plus translucide à l'intérieur.



## 6 Dresser

Répartir le saumon et les asperges sur les assiettes et recouvrir de sauce. Dresser à côté le riz et la salade. Garnir du reste d'amandes et de persil.

## 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/)

