

Zartes Lachsfilet auf frischen Linguine in cremiger Broccoli-Zitronen-Sauce

High Protein 30 – 40 Minuten • 937 kcal • Tag 2 kochen



frische Linguine



Lachsfilet



Broccoli



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Halbrahm aus Saland



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Zitrone, gewachst



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 grosser Topf, 1 Sieb und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Linguine 15)	1 x 250 g	1 x 500 g
Lachsfilet 4)	2 x 150 g	4 x 150 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-35 g	2 x 15-35 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 2 g	1 x 4 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g**	1 x 90 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. 600 g)
Brennwert	656 kJ/ 157 kcal	3922 kJ/ 937 kcal
Fett	7.8 g	46.9 g
- davon ges. Fettsäuren	1.9 g	11.5 g
Kohlenhydrate	12.9 g	77.2 g
- davon Zucker	1.8 g	10.6 g
Eiweiss	8.1 g	48.2 g
Salz	0.09 g	0.55 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) 15) Weizen

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



1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Broccoli in kleine **Röschen** teilen, nach Belieben den Stiel in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

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

Knoblauch abziehen.



2 Pasta kochen

Frische **Linguine** im Topf ca. 12 Min. bissfest kochen, danach durch ein Sieb abgiessen.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.

Zitrone vierteln.



3 Lachs braten

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

Lachs mit etwas **Zitronensaft** beträufeln, dann auf der Hautseite 2 Min. anbraten. **Lachs** wenden und weitere 2 – 3 Min. braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr glasig ist.

Lachs herausnehmen. Jetzt lässt sich die Haut ganz leicht von den **Filets** abziehen.



4 Für die Sauce

In der Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Broccoli** und weisse **Frühlingszwiebelringe** darin 4 – 5 Min. unter Rühren braten.

Mit 100 ml [200 ml] **Wasser*** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** ablöschen, **Knoblauch** dazupressen und 4 – 5 Min. zugedeckt köcheln lassen, bis der **Broccoli**, je nach Vorliebe, bissfest oder weich ist.

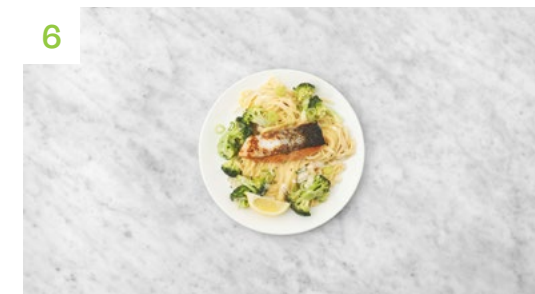


5 Fertigstellen

Halbrahm und **Gewürzmischung** „Hello Buon Appetito“ in die Bratpfanne geben und einmal aufkochen lassen.

Mit einigen Spritzern **Zitronensaft** und **Salz*** und **Pfeffer*** kräftig abschmecken, **Linguine** untermischen und kurz erhitzen.

Lachsfilet auf die **Pasta** legen und 2 Min. abgedeckt erhitzen.



6 Anrichten

Linguine auf Teller verteilen, mit **Lachs** und grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und mit der restlichen **Zitrone** 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 salmon fillet on fresh linguine in creamy broccoli-and-lemon sauce

High protein 30–40 minutes • 937 kcal • Cook on day 2

31



Fresh linguine



Salmon fillet



Broccoli



Spring onions



Garlic clove



Single cream from Saland



“Hello Buon Appetito” spice mix



Waxed lemon



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

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

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

Cooking utensils

1 garlic press, 1 large pot, 1 sieve and 1 large frying pan with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Fresh linguine 15	1 x	250 g	1 x	500 g
Salmon fillet 4	2 x	150 g	4 x	150 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Spring onion	1 x	15–35 g	2 x	15–35 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Single cream from Saland 7	1 x	150 g	2 x	150 g
“Hello Buon Appetito” spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Waxed lemon	1 x	90 g**	1 x	90 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. 600 g)
Calories	656 kJ/157 kcal	3922 kJ/937 kcal
Fat	7.8 g	46.9 g
– of which saturated fats	1.9 g	11.5 g
Carbohydrate	12.9 g	77.2 g
– of which sugar	1.8 g	10.6 g
Protein	8.1 g	48.2 g
Salt	0.09 g	0.55 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) **15** Wheat

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



1 Chop the vegetables

Heat plenty of water in the kettle.

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

Divide the broccoli into small florets and cut the stem into 0.5 cm thick slices if you want.

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

Peel the garlic.



2 Cook the pasta

Cook the fresh linguine in the pot for about 12 min. until al dente, then drain in a sieve.

Meanwhile, continue with the recipe.

Cut the lemon into quarters.



3 Fry the salmon

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

Sprinkle the salmon with a little lemon juice, then fry it skin side down for 2 min. Turn the salmon over and fry for another 2–3 min. until cooked through.

Remove the salmon. The skin can now be easily peeled off the fillets.



4 For the sauce

Heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the frying pan. Add the broccoli and white spring onion rings and stir-fry for 4–5 min.

Deglaze with 100 ml [200 ml] water* and 4 g [8 g] vegetable stock powder*, press in the garlic, cover and simmer for 4–5 min. until the broccoli al dente or soft, if you prefer.

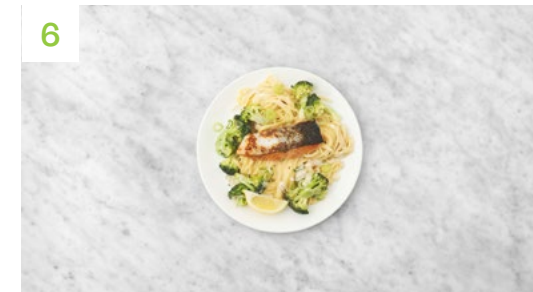


5 Finish

Add the single cream and “Hello Buon Appetito” to the pan and bring to the boil.

Add a few squeezes of lemon juice and salt* and pepper* to taste, mix in the linguine and heat briefly.

Place the salmon fillet on top of the pasta and heat for 2 min. with the lid on.



6 Serve

Apportion the linguine onto plates, top with the salmon and green spring onion rings and enjoy with the remaining lemon.

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!



Pavé de saumon tendre avec linguine fraîches dans une sauce crémeuse brocoli-citron

Hautement protéiné 30 – 40 minutes • 937 kcal • Cuisiner au 2e jour

31



Pâtes Linguine fraîches



Filet de saumon



Brocoli



Oignon de printemps



Gousse d'ail



Crème demi-
écrémée de Saland



Mélange d'épices
« Hello Buon Appetito »



Citron, ciré



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

C'est parti

Laver les légumes et essuyer le poisson avec de l'essuie-tout.

Basiques dans votre cuisine*

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

Ustensiles de cuisine

1 presse-ail, 1 grande casserole, 1 passoire et 1 grande poêle avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Linguine fraîches 15)	1 x 250 g	1 x 500 g
Filet de saumon 4)	2 x 150 g	4 x 150 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Oignon de printemps	1 x 15-35 g	2 x 15-35 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Crème demi-écrémée de Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 2 g	1 x 4 g
Citron, ciré	1 x 90 g**	1 x 90 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. 600 g)
Valeur calorique	656 kJ/ 157 kcal	3922 kJ/ 937 kcal
Lipides	7,8 g	46,9 g
- dont acides gras saturés	1,9 g	11,5 g
Glucides	12,9 g	77,2 g
- dont sucre	1,8 g	10,6 g
Protéines	8,1 g	48,2 g
Sel	0,09 g	0,55 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) 15) blé

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



1 Couper les légumes

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire. Remplir une grande casserole d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition.

Diviser le brocoli en petits bouquets, couper le tronc (selon les goûts) en tranches de 0,5 cm d'épaisseur.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties vertes et blanches.

Peler l'ail.



2 Faire cuire les pâtes

Faire cuire les pâtes linguine fraîches dans la casserole pendant 12 min, puis les égoutter dans une passoire.

Pendant ce temps, continuer la recette.

Couper le citron en quatre.



3 Faire griller le saumon

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

Arroser le saumon avec un peu de jus de citron, puis faire revenir 2 min sur le côté peau. Retourner le saumon et poursuivre la cuisson 2 à 3 min jusqu'à ce que la chair ne soit plus translucide.

Retirer le saumon. La peau s'enlève maintenant facilement.



4 Pour la sauce

Dans la poêle, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire revenir le brocoli et les rondelles blanches d'oignons de printemps pendant 4 à 5 min en remuant.

Déglacer avec 100 ml [200 ml] d'eau* et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, ajouter l'ail pressé et laisser mijoter à couvert 4 à 5 min jusqu'à ce que le brocoli soit croquant ou tendre, selon les goûts.

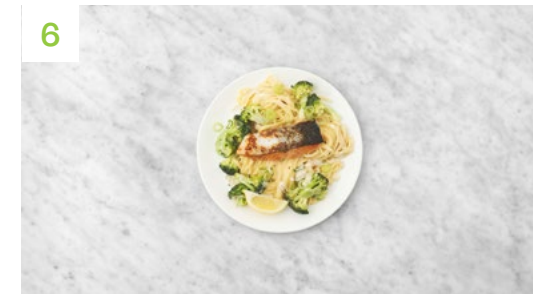


5 Touche finale

Ajouter la crème demi-écrémée et le mélange d'épices « Hello Buon Appetito » dans la poêle et porter à ébullition.

Assaisonner généreusement avec quelques gouttes de jus de citron et du sel* et du poivre*, y mélanger les pâtes linguine et chauffer brièvement.

Déposer le filet de saumon sur les pâtes et faire chauffer à couvert pendant 2 minutes.



6 Dresser

Répartir les linguine dans les assiettes, garnir de saumon et de rondelles vertes d'oignons de printemps et déguster avec le reste du citron.

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/

