

Zarter Zitronenlachs mit weissem Spargel dazu Kapern-Butter und Kartoffelwürfel

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 712 kcal • Tag 2 kochen

20



Lachsfilet



vorw. festk. Kartoffeln



Kapern



Zitrone, gewachst



Butter



weisser Spargel



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

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
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Kapern	1 x 35 g	2 x 35 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g	2 x 90 g
Butter 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
weisser Spargel	1 x 400 g	1 x 800 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

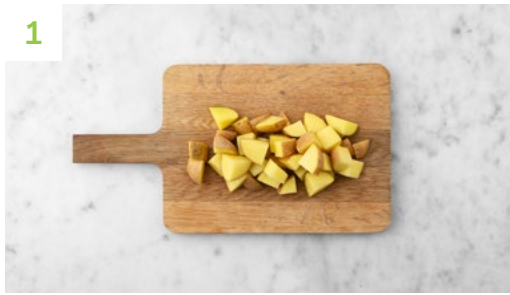
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 680 g)
Brennwert	435 kJ/ 104 kcal	2980 kJ/ 712 kcal
Fett	6.3 g	42.9 g
– davon ges. Fettsäuren	1.5 g	10.5 g
Kohlenhydrate	5.8 g	39.4 g
– davon Zucker	1.4 g	9.4 g
Eiweiss	5.6 g	38.7 g
Salz	0.2 g	1.39 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)

(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.

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



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 20 – 25 Min. goldbraun backen.



Spargel zubereiten

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

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser*** füllen, 1 TL [2 TL] **Zucker*** einrühren und aufkochen lassen.

Spargel zugeben und 8 – 12 Min. bissfest kochen.

Tipp: Je nach Dicke des Spargels kann die Kochzeit variieren. Suche Dir die dickste Stange heraus und teste, ob diese schon weich genug ist.

Nach Ende der Kochzeit **Spargel** mithilfe des Deckels oder durch ein Sieb abgiessen.



Lachs zubereiten

Zitrone heiss waschen 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.



Für die Kapern-Butter

Kapern durch ein Sieb abgiessen.

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



Anrichten

Kartoffelwürfel auf Teller verteilen.

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

Kapern-Butter auf dem **Lachs** verteilen 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!





Delicate lemon salmon and white asparagus with caper butter and potato cubes

Family High protein 30–40 minutes • 712 kcal • Cook on day 2



Salmon fillet



Mainly waxy potatoes



Capers



Waxed lemon



Butter



White asparagus



Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Oil*, sugar*, salt*, pepper*, water*

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
Mainly waxy potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Capers	1 x	35 g	2 x	35 g
Waxed lemon	1 x	90 g	2 x	90 g
Butter 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
White asparagus	1 x	400 g	1 x	800 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

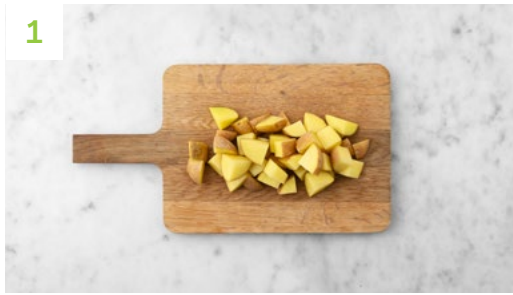
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 680 g)
Calories	435 kJ/104 kcal	2980 kJ/712 kcal
Fat	6.3 g	42.9 g
– of which saturated fats	1.5 g	10.5 g
Carbohydrate	5.8 g	39.4 g
– of which sugar	1.4 g	9.4 g
Protein	5.6 g	38.7 g
Salt	0.2 g	1.39 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)

(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.

Cut the unpeeled potatoes into 3 cm cubes.



Bake the potatoes

Spread the potatoes on a baking tray lined with baking paper, leaving some room for the salmon fillets. Mix the potatoes with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*, and bake for 20–25 min. until golden brown.



Prepare the asparagus

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

Fill a large pot with plenty of hot water*, stir in 1 tsp. [2 tsp.] sugar* and bring to the boil.

Add the asparagus and cook for 8–12 min. until al dente.

Tip: The cooking time may vary depending on how thick the asparagus is. Take the thickest stalk and test whether it is already soft enough.

Once it is cooked, drain the asparagus using the lid or in a sieve.



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.

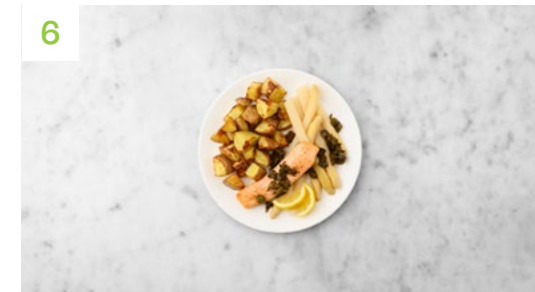
Cut the remaining lemon into wedges.



For the caper butter

Drain the capers in a sieve.

In a small pot, melt the butter over a medium heat and fry the capers for 1–2 min. until crispy.



Serve

Apportion the potatoes onto plates.

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 délicat au citron avec des asperges blanches, du beurre aux câpres et des dés de pommes de terre

Famille Hautement protéiné 30 – 40 minutes • 712 kcal • Cuisiner au 2e jour

20



Filet de saumon



Pommes de terre
à chair ferme



Câpres



Citron, ciré



Beurre



Asperges blanches



- 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*, sucre*, sel*, poivre*, eau*

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
Pommes de terre à chair ferme	1 x 400 g	1 x 800 g
Câpres	1 x 35 g	2 x 35 g
Citron, ciré	1 x 90 g	2 x 90 g
Beurre 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
Asperges blanches	1 x 400 g	1 x 800 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

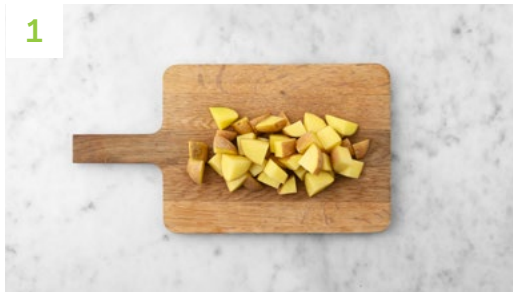
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 680 g)
Valeur calorique	435 kJ/ 104 kcal	2980 kJ/ 712 kcal
Lipides	6,3 g	42,9 g
- dont acides gras saturés	1,5 g	10,5 g
Glucides	5,8 g	39,4 g
- dont sucre	1,4 g	9,4 g
Protéines	5,6 g	38,7 g
Sel	0,2 g	1,39 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 (y compris le lactose)

(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.

Couper les pommes de terre sans les peler en dés d'env. 3 cm.



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 30 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



Préparer les asperges

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

Bien remplir une grande casserole d'eau* chaude, ajouter 1 cc [2 cc] de sucre* et porter à ébullition.

Ajouter les asperges et cuire 8 à 12 min pour qu'elles restent croquantes.

Astuce : selon l'épaisseur des asperges, le temps de cuisson peut varier. Piquez dans la partie la plus charnue pour savoir si elles sont suffisamment cuites.

Après la cuisson, égoutter les asperges à l'aide du couvercle ou dans une passoire.



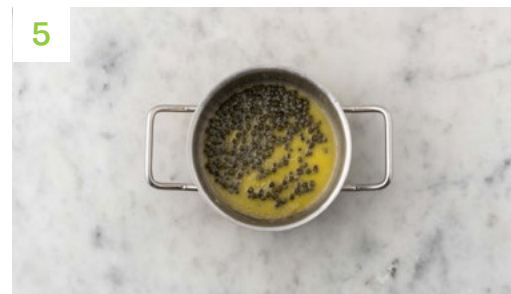
Préparer le saumon

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.

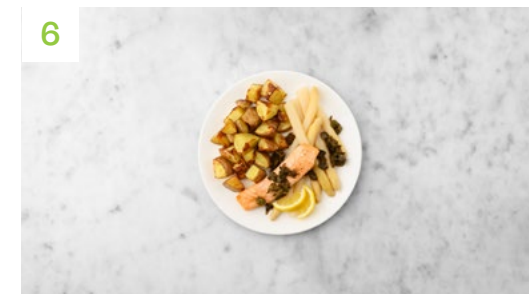
Couper le reste du citron en quartiers.



Pour le beurre aux câpres

Égoutter les câpres à travers une passoire.

Faire fondre à feu moyen du beurre dans une petite casserole et y faire revenir les câpres 1 à 2 min jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.



Dresser

Répartir les dés de pommes de terre sur des assiettes.

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 quartiers de citron restants.

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/

