



Zartes Lachsfilet mit grünem Spargel auf Fettucine in cremiger Zitronen-Sauce

30 – 40 Minuten • 1123 kcal • Tag 2 kochen



Fettucine



Lachsfilet



Knoblauchzehe



Halbrahm aus Saland



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Zitrone, gewachst



grüner Spargel



Frühlingszwiebel



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Fettuccine 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Lachsfilet 4)	2 x 150 g	4 x 150 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Halbrahm aus Saland 7)	1.5 x 150 g**	3 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
grüner Spargel	1 x 200 g	1 x 400 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-35 g	2 x 15-35 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. 620 g)
Brennwert	758 kJ/ 181 kcal	4698 kJ/ 1123 kcal
Fett	33.8 g	209.3 g
- davon ges. Fettsäuren	8 g	49.8 g
Kohlenhydrate	16.8 g	103.9 g
- davon Zucker	1.9 g	11.5 g
Eiweiss	8.5 g	52.9 g
Salz	0.3 g	1.84 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.

Spargel schälen und 1 cm vom unteren Ende abschneiden.

Spargel in 3 cm Stücke schneiden.

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

Knoblauch abziehen.



2 Pasta kochen

Fettuccine in dem Topf mit kochendem **Wasser** 12 Min. bissfest kochen, danach durch ein Sieb abgiessen.

Zwischendurch 100 ml [200 ml] **Kochwasser** abnehmen.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.

Zitrone vierteln.



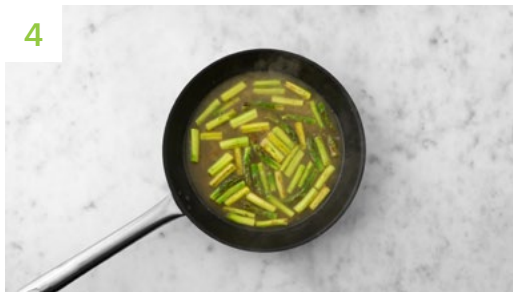
3 Lachs braten

In einer grossen Bratpfanne mit Deckel 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.

Spargel und weissen Teil der **Frühlingszwiebel** darin 4 – 5 Min. unter Rühren braten.

Mit abgemessenem **Kochwasser** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** ablöschen.

Knoblauch dazu pressen, und 4 – 5 Min. zugedeckt köcheln lassen, bis der **Spargel** weich ist.



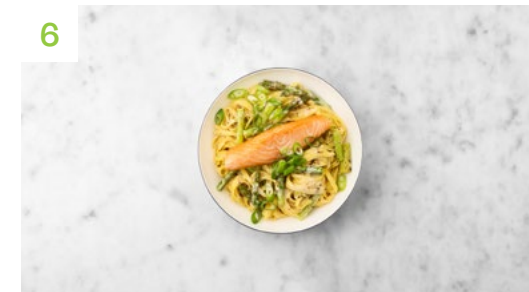
5 Fertigstellen

Halbrahm und „Hello Buon Appetito“ in die Pfanne geben und einmal aufkochen lassen.

Mit einigen Spritzern **Zitronensaft** und **Salz*** und **Pfeffer*** kräftig abschmecken.

Fettuccine untermischen und kurz erhitzen.

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



6 Anrichten

Fettuccine 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 with green asparagus on fettuccine in creamy lemon sauce

30–40 minutes • 1123 kcal • Cook on day 2



Fettuccine



Salmon fillet



Garlic clove



Single cream from Saland



“Hello Buon Appetito” spice mix



Waxed lemon



Green asparagus



Spring onion



- 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*, salt*, vegetable stock powder*, pepper*

Cooking utensils

1 garlic press, 1 large pot, 1 measuring jug, 1 vegetable peeler, 1 sieve and 1 large frying pan with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Fettuccine 15)	1 x	270 g	1 x	500 g
Salmon fillet 4)	2 x	150 g	4 x	150 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Single cream from Saland 7)	1.5 x	150 g**	3 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
Green asparagus	1 x	200 g	1 x	400 g
Spring onion	1 x	15–35 g	2 x	15–35 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. 620 g)
Calories	758 kJ/181 kcal	4698 kJ/1123 kcal
Fat	33.8 g	209.3 g
– of which saturated fats	8 g	49.8 g
Carbohydrate	16.8 g	103.9 g
– of which sugar	1.9 g	11.5 g
Protein	8.5 g	52.9 g
Salt	0.3 g	1.84 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.

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

Cut the asparagus into 3 cm pieces.

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

Peel the garlic.



2 Cook the pasta

Cook the fettuccine in a pot with boiling water for 12 min. until al dente, then drain in a sieve.

In the meantime, take 100 ml [200 ml] of the cooking water*.

Meanwhile, continue with the recipe.

Quarter the lemon.



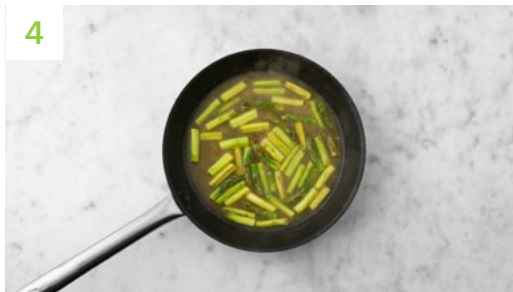
3 Fry the salmon

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

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.

Stir-fry the asparagus and white spring onions for 4–5 min.

Deglaze with the reserved cooking water and 4 g [8 g] vegetable stock powder*.

Press in the garlic and simmer for 4–5 min. with the lid on until the asparagus is soft.



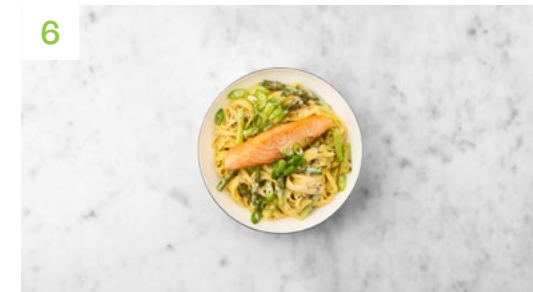
5 Finish

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

Add a few splashes of lemon juice and plenty of salt* and pepper*.

Mix in the fettuccine 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 fettuccine 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/





Filet de saumon tendre aux asperges vertes sur lit de fettuccine avec sauce crémeuse au citron

30 - 40 minutes • 1123 kcal • Cuisiner au 2e jour



Fettuccine



Filet de saumon



Gousse d'ail



Crème demi-
écrémée de Saland



Mélange d'épices
« Hello Buon Appetito »



Citron, ciré



Asperges vertes



Oignon de printemps



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

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Fettuccine 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Filet de saumon 4)	2 x 150 g	4 x 150 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Crème demi-écrémée de Saland 7)	1,5 x 150 g**	3 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
Asperges vertes	1 x 200 g	1 x 400 g
Oignon de printemps	1 x 15-35 g	2 x 15-35 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. 620 g)
Valeur calorique	758 kJ/ 181 kcal	4698 kJ/ 1123 kcal
Lipides	33,8 g	209,3 g
- dont acides gras saturés	8 g	49,8 g
Glucides	16,8 g	103,9 g
- dont sucre	1,9 g	11,5 g
Protéines	8,5 g	52,9 g
Sel	0,3 g	1,84 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.

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

Couper les asperges en morceaux de 3 cm.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Peler l'ail.



2 Faire cuire les pâtes

Faire cuire les fettuccine dans la casserole d'eau bouillante pendant 12 min, puis les égoutter dans une passoire.

Pendant ce temps, prélever 100 ml [200 ml] d'eau de cuisson.

Pendant ce temps, continuer la recette.

Couper le citron en quatre.



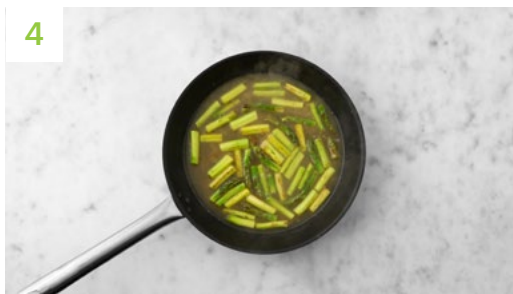
3 Faire griller le saumon

Dans une grande poêle, faire chauffer à couvert 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 les asperges et la partie blanche de l'oignon de printemps pendant 4 à 5 min tout en remuant.

Déglacer avec l'eau de cuisson réservée et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*.

Presser l'ail et l'ajouter, puis laisser mijoter pendant 4 à 5 min jusqu'à ce que les asperges soient tendres.



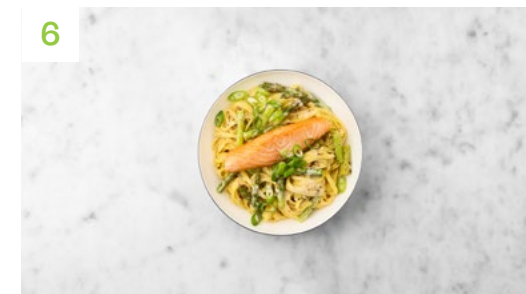
5 Touche finale

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

Bien assaisonner avec quelques gouttes de jus de citron, du sel* et du poivre*.

Ajouter les fettuccine et réchauffer brièvement.

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



6 Dresser

Répartir les fettuccine 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/

