

Zarter Zitronenlachs mit Kapern-Butter auf Rahmlauch, dazu Kartoffelwürfel

High Protein 10 Min. Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 816 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



vorw. festk. Kartoffeln



Lauch



Kapern



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Zitrone, gewachst



Halbrahm aus Saland



mittelscharfer Senf



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

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
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
Kapern	1 x 35 g	2 x 35 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g	2 x 90 g
Halbrahm aus Saland 7	1 x 150 g	2 x 150 g
mittelscharfer Senf 9	0.5 x 10 ml**	1 x 10 ml

**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. 670 g)
Brennwert	510 kJ/ 122 kcal	3412 kJ/ 816 kcal
Fett	8.1 g	54.4 g
- davon ges. Fettsäuren	2.5 g	17 g
Kohlenhydrate	5.8 g	39.1 g
- davon Zucker	1.2 g	8.3 g
Eiweiss	5.9 g	39.2 g
Salz	0.23 g	1.56 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) **9** Senf

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



1 Kleine Vorbereitung

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

Lauch einmal längs einschneiden, unter fließendem **Wasser** gründlich waschen und in 0.5 cm dünne Ringe schneiden.

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

Knoblauch fein hacken.



2 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 für 20 – 25 Min. goldbraun backen.



3 Lauch zubereiten

In einem grossen Topf 0.5 EL [1 EL] **Öl*** erhitzen, **Lauch** und **Knoblauch** darin 3 – 4 Min. farblos anschwitzen.

Topfinhalt mit **Halbrahm** und 100 ml [200 ml] **Wasser*** ablöschen.

4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und die Hälfte [alles] vom **Senf** dazugeben. Hitze reduzieren und 8 – 10 Min. leicht köcheln lassen, bis der **Lauch** weich und die **Sauce** etwas dick ist.



4 Lachs zubereiten

Zitrone heiss abwaschen 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.

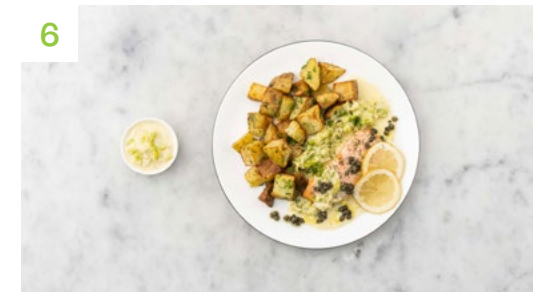


5 Für die Kapern-Butter

Petersilienblätter fein hacken.

Kapern durch ein Sieb abgiessen.

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



6 Anrichten

Kartoffelwürfel mit **Petersilie** mischen und auf Teller verteilen. **Rahmlauch** daneben anrichten.

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!

