



Lachsfilet mit Knoblauch-Chili-Butter auf cremigem Lauchgemüse & Linsen

High Protein 30 – 40 Minuten • 799 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



Rüebli



Lauch



rote Peperoncini



gerebelter Thymian



braune Linsen



Halbrahm aus Saland



Zwiebel



Knoblauchzehe



Butter



- 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*, Salz*, Gemüsebouillonpulver*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

2 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Lachsfilet 4)	2 x 150 g	4 x 150 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
rote Peperoncini	0.5 x 15 g**	1 x 15 g
gerebelter Thymian	1 x 2 g**	1 x 2 g
braune Linsen	1 x 390 g	2 x 390 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Butter 7)	1 x 20 g	2 x 20 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. 720 g)
Brennwert	462 kJ/ 110 kcal	3344 kJ/ 799 kcal
Fett	7.6 g	54.7 g
– davon ges. Fettsäuren	2.3 g	16.5 g
Kohlenhydrate	4 g	28.8 g
– davon Zucker	1.9 g	13.9 g
Eiweiss	6 g	43.5 g
Salz	0.19 g	1.4 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!)



1 Gemüse vorbereiten

Rüebli nach Belieben schälen und in kleine Würfel schneiden.

Lauch längs halbieren, gründlich auswaschen und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Zwiebel fein hacken.

Knoblauch in feine Scheiben schneiden.

Peperoncini längs halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** in feine Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).



2 Für die Chili-Butter

In einem kleinen Topf auf niedriger Hitze die **Butter** schmelzen. **Peperoncinistreifen (Achtung: scharf!), Knoblauch** und eine Prise **Salz*** dazugeben und unter gelegentlichem Rühren brutzeln lassen.

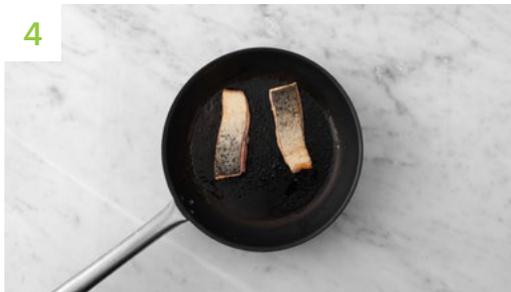
Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Tipp: Wenn die Butter zu braun wird, nimm den Topf dann vom Herd und erhitze sie kurz vor dem Servieren.



3 Gemüse braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen. **Rüebliwürfel**, gehackte **Zwiebel**, **Lauchringe** und **Thymian** in die Bratpfanne geben und 7 – 9 Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz*** würzen.



4 Währenddessen

Lachsfilet von beiden Seiten **salzen***.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Lachs** darin auf der Hautseite 2 Min. anbraten, dann wenden und weitere 2 – 3 Min. braten, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.

Lachs herausnehmen und nach Belieben die Haut abziehen.

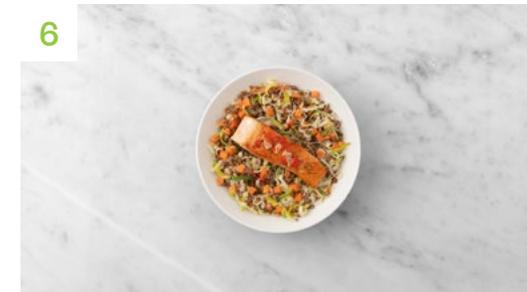


5 Zum Schluss

Linsen in ein Sieb giessen und mit **Wasser** abspülen. **Linsen** zum **Gemüse** geben.

4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, **Halbrahm** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** zum **Gemüse** geben und nochmals aufkochen, bis die **Sauce** cremig und eingedickt ist.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Cremiges Lauchgemüse auf tiefe Teller anrichten, **Lachs** darauf geben und mit **Knoblauch-Peperoncini-Butter** übergiessen.

En Guete!

Peperoncinischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncinischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncinischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Du liebst HelloFresh?

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

