

# Gebratener Lachs mit cremigem Gurkensalat dazu Kartoffeln und Gremolata

30 – 40 Minuten • 846 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



vorw. festk. Kartoffeln



Gurke



Eschalotte



Zitrone, gewachst



saurer Halbrahm  
aus Saland



Sonnenblumenkerne



Dill

**EXTRAPORTION  
EIWEIß!**

In 25 Min. auf dem Teller



**ZEIT SPAREN**

Nächste Woche  
im Menü:

**REIS BOWL MIT SPICY  
GARLIC-CHICKEN**



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Olivenöl\*, Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

|                                      | 2P        | 4P        |
|--------------------------------------|-----------|-----------|
| Lachsfilet <b>4)</b>                 | 2 x 150 g | 4 x 150 g |
| vorw. festk. Kartoffeln              | 1 x 400 g | 1 x 800 g |
| Gurke                                | 1 x 300 g | 2 x 300 g |
| Eschalotte                           | 1 x 50 g  | 2 x 50 g  |
| Zitrone, gewachst                    | 1 x 90 g  | 2 x 90 g  |
| saurer Halbrahm aus Saland <b>7)</b> | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| Sonnenblumenkerne                    | 1 x 20 g  | 1 x 40 g  |
| Dill                                 | 1 x 10 g  | 2 x 10 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. 700 g)  |
|-------------------------|---------------------|----------------------|
| Brennwert               | 506 kJ/<br>121 kcal | 3542 kJ/<br>846 kcal |
| Fett                    | 8.2 g               | 57.4 g               |
| - davon ges. Fettsäuren | 2 g                 | 14.3 g               |
| Kohlenhydrate           | 5.8 g               | 40.6 g               |
| - davon Zucker          | 1.3 g               | 8.8 g                |
| Eiweiss                 | 5.6 g               | 39.3 g               |
| Salz                    | 0.04 g              | 0.26 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 Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Kartoffeln** schälen und je nach Grösse vierteln oder halbieren.

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser\*** füllen, einmal aufkochen lassen und kräftig **salzen\***. Hitze reduzieren, **Kartoffeln** zugeben und 12 – 15 Min. weich garen.

In einer grossen Bratpfanne **Sonnenblumenkerne** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten, bis sie bräunen. Aus der Bratpfanne nehmen und grob hacken



## 2 Für die Gremolata

**Dill** fein hacken.

**Zitrone** heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abraffeln. **Zitrone** vierteln.

In einer kleinen Schüssel **Sonnenblumenkerne**, **Zitronenabrieb**, **Saft** von 1 [2] **Zitronenviertel**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermischen.

**Gurke** längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.



## 3 Für den Gurkensalat

**Eschalotte** fein hacken.

In der grossen Bratpfanne aus Schritt 1 1 EL [2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erhitzen. **Eschalotte** darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen. Aus der Pfanne nehmen und in eine grosse Schüssel geben.

**Sauerrahm**, **Dill**, **Saft** von 1 [2] **Zitronenviertel**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** dazugeben und alles zu einem **Dressing** vermischen. **Gurke** hinzugeben und marinieren lassen.



## 4 Lachs braten

**Lachsfilets** von beiden Seiten **salzen\***.

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

**Lachs** herausnehmen und nach Belieben die Haut abziehen.



## 5 Kartoffeln fertig zubereiten

Nach Ende der Kochzeit **Kartoffeln** durch ein Sieb abgessen und zurück in den Topf geben.



## 6 Anrichten

**Kartoffeln** und **Gurkensalat** auf Teller verteilen. **Lachs** daneben anrichten und mit der **Gremolata** toppen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

