

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**



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 4)	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 7)	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/ 121 kcal	3542 kJ/ 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.

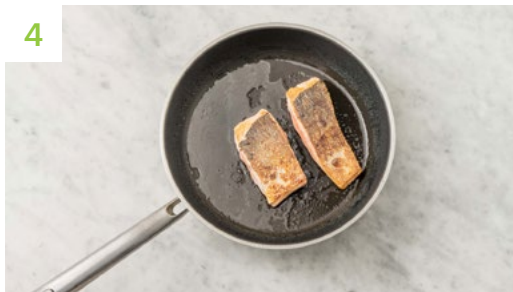


3 Für den Gurkensalat

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.

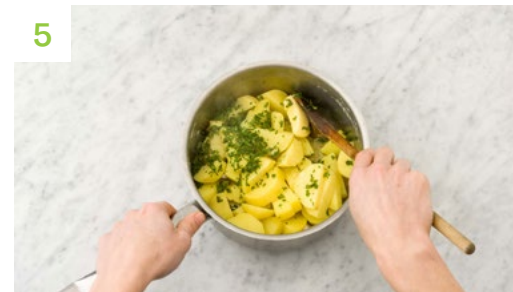


4 Lachs braten

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!

