

Feines gebratenes Lachsfilet auf Lauchgemüse mit Parmesankartoffeln und Senf-Dip

30 – 40 Minuten • 915 kcal • Tag 2 kochen

20



Lachsfilet



vorw. festk. Kartoffeln



Lauch



Zwiebel



Petersilie, glatt



saurer Halbbrhm
aus Saland



süßer Senf



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



- 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*

Pfeffer*, Öl*, Salz*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform,
1 grosse Bratpfanne 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	600 g	1 x	1000 g
Lauch	1 x	200 g	2 x	200 g
Zwiebel	1 x	100 g**	1 x	100 g
Petersilie, glatt	1 x	10 g**	1 x	10 g
saurer Halbrahm aus Saland 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
süsser Senf 9)	1 x	15 ml	2 x	15 ml
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	1 x	20 g	1 x	40 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x	4 g	2 x	4 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. 690 g)
Brennwert	555 kJ/ 133 kcal	3828 kJ/ 915 kcal
Fett	8 g	55.3 g
– davon ges. Fettsäuren	2.2 g	15.4 g
Kohlenhydrate	8.5 g	58.5 g
– davon Zucker	1.8 g	12.6 g
Eiweiss	6.4 g	44.4 g
Salz	0.17 g	1.14 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) **8)** Eier **9)** Senf

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



Kleine Vorbereitung

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

Kartoffeln schälen und in 0.5 cm Scheiben schneiden.

Zwiebeln halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.



Kartoffeln backen

Kartoffelscheiben und **Zwiebelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Kartoffeln mit „Hello Paprika“, **geriebenem Hartkäse**, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Min. goldbraun backen.



Für den Lauch

Lauch längs aufschneiden und gründlich auswaschen. **Lauchhälften** in ca. 0.5 cm breite Halbmonde schneiden.

Lauch in eine Auflaufform geben und mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

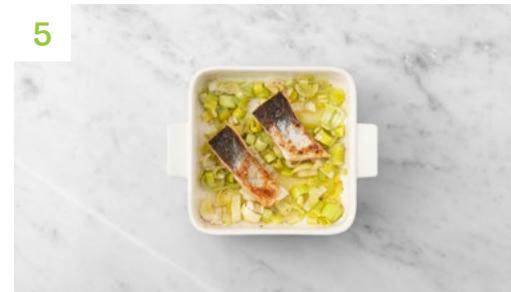
Anschliessend die Auflaufform auf einem Gitterrost unter die **Kartoffeln** im unteren Drittel des Ofens in den letzten 15 – 20 Min. mit in den Ofen geben und backen, bis der **Lauch** weich ist.



Für den Dip

Petersilienblätter fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **saurer Halbrahm** und **süsser Senf** miteinander verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

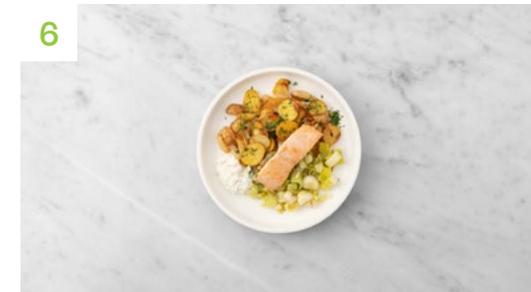


Lachs braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Lachsfilets mit **Salz*** würzen, mit der Hautseite in die Bratpfanne geben und 3 – 4 Min. goldbraun anbraten.

Lachs anschliessend mit der Hautseite nach oben auf den **Lauch** in die Auflaufform geben und die restlichen 8 – 10 Min. mitgaren, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



Anrichten

Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit gehackter **Petersilie** bestreuen. **Lachs** mit **Lauch** daneben anrichten. **Dip** dazureichen und 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!

