

# Zarter Zitronenlachs mit Kapern-Butter auf Rahmlauch, dazu Kartoffelwürfel

High Protein 30 – 40 Minuten • 816 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



vorw. festk. Kartoffeln



Lauch



Kapern



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Zitrone, gewachst



Halbrahm aus Saland



mittelscharfer Senf



- 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\*, 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 <b>4)</b>	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 <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	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.

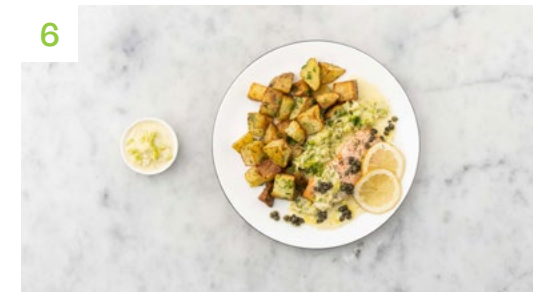


## 5 Für die Kapern-Butter

**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!

