

Feines gebratenes Lachsfilet auf Lauchgemüse mit Parmesankartoffeln und Schnittlauch-Senf-Dip

30 – 40 Minuten • 913 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



vorw. festk. Kartoffeln



Lauch



Zwiebel



Schnittlauch



saurer Halbrahm aus Saland



süßer Senf



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gewürzmischung „Hello Paprika“

**SCHNELL
PROBIEREN!**

Unser 15 Min. Tipp für Dich



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:

**GARNELEN AUF
SPAGHETTI**



- 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	2 x 600 g
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Schnittlauch	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 17 g	2 x 17 g
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	553 kJ/ 132 kcal	3818 kJ/ 913 kcal
Fett	8 g	54.9 g
– davon ges. Fettsäuren	2.2 g	15.3 g
Kohlenhydrate	8.5 g	58.6 g
– davon Zucker	1.9 g	12.9 g
Eiweiss	6.4 g	44.5 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 halbieren, gründlich auswaschen und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

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

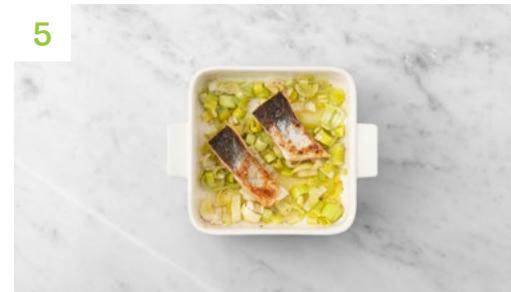
Auflaufform in den letzten 15 – 20 Min. auf einem Gitterrost unter die **Kartoffeln** in den Ofen geben und backen, bis der **Lauch** weich ist.



Für den Dip

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

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

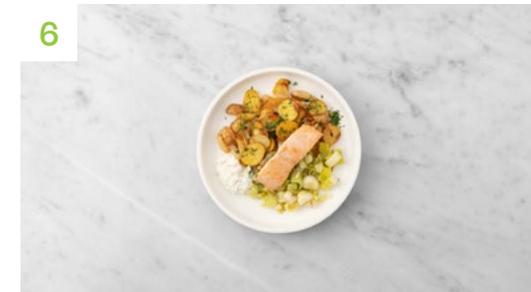


Lachs braten

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. **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!

