

Norwegisches Lachsfilet mit Kapern-Butter auf Rahmlauch, dazu Kartoffelwürfel

High Protein **wenig Vorbereitung** 30 – 40 Minuten • 928 kcal • Tag 2 kochen

20



Norwegisches
Lachsfilet (Premium)



vorw. festk. Kartoffeln



Lauch



Kapern



Knoblauchzehe



Dill



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
Norwegisches Lachsfilet (Premium 4)	1 x 400 g	2 x 400 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
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g	2 x 90 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
mittelscharfer Senf 9)	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. 720 g)
Brennwert	540 kJ/ 129 kcal	3881 kJ/ 928 kcal
Fett	8.7 g	62.4 g
– davon ges. Fettsäuren	2.6 g	18.5 g
Kohlenhydrate	5.4 g	39.1 g
– davon Zucker	1.2 g	8.6 g
Eiweiss	6.8 g	49.2 g
Salz	0.23 g	1.62 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 waschen und 4 [8] dünne Scheiben abschneiden.

Lachsfilet in 2 [4] Stücke schneiden, **salzen***, **pfeffern*** und mit 0.75 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.



5 Für die Kapern-Butter

Restliche **Zitrone** in Spalten schneiden.

Dill 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 auf Teller verteilen. **Rahmlauch** daneben anrichten.

Zitronenscheiben von den **Lachsfilets** nehmen und **Lachsfilets** ebenfalls auf die Teller legen.

Kapern-Butter auf dem **Lachs** verteilen, mit **Dill** garnieren 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!

