



Zartes Honig-Senf-Lachsfilet aus dem Ofen mit Kartoffelgratin und selbst gemachter Remoulade

High Protein 90 – 100 Minuten • 1170 kcal • Tag 2 kochen



Norwegisches Lachsfilet (Premium)



Knoblauchzehe



körniger Senf



Dill



Mayonnaise



Eschalotte



Blütenhonig



vorw. festk. Kartoffeln



Halbrahm aus Saland



Panko-Mehl



Broccoli



Mandeln, gehobelt



Naturjoghurt aus Saland



Frühlingszwiebel

**GESTALTE DEIN PERFEKTES
WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



- 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*

Wasser*, Salz*, Gemüsebouillonpulver*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech, 2 Auflaufform, 1 hohes Rührgefäss, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf mit Deckel, 1 Sieb und 2 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Norwegisches Lachsfilet (Premium) 4)	1 x 400 g	2 x 400 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g**	1 x 4 g
körniger Senf 9)	1 x 40 g	2 x 40 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 50 g	2 x 50 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Blütenhonig	1 x 20 g	2 x 20 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 500 g	1 x 1000 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Panko-Mehl 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Mandeln, gehobelt 22)	1 x 10 g	1 x 20 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-35 g	2 x 15-35 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. 910 g)
Brennwert	568 kJ/ 136 kcal	4894 kJ/ 1170 kcal
Fett	8.4 g	72.1 g
- davon ges. Fettsäuren	1.8 g	15.5 g
Kohlenhydrate	8 g	69.3 g
- davon Zucker	2.3 g	20.6 g
Eiweiss	6.8 g	58.5 g
Salz	0.15 g	1.26 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) 8) Eier 9) Senf 15) Weizen 22) Mandeln

(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.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Einen grossen Topf mit reichlich heissem **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Kartoffeln schälen, in 3 cm Stücke schneiden und in den grossen Topf geben. **Kartoffeln** 12 – 14 Min. gar kochen.

Dill fein hacken.



Dip zubereiten

Eschalotte fein hacken.

Panko-Mix-Schüssel auswaschen und **Dill**, **Mayonnaise**, **Eschalotte** und **Joghurt** darin miteinander verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Broccoli in mundgerechte **Röschen** brechen oder schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



Lachs zubereiten

In einer kleinen Schüssel **körnigen Senf** und **Honig** miteinander verrühren.

Lachsfilet halbieren, mit der Hautseite nach unten in eine grosse, leicht gefettete Auflaufform geben, leicht **salzen*** und mit dem **Honig-Senf-Mix** bestreichen.

In einem hohen Rührgefäss **Halbrahm** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Broccoli garen

In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe **Mandelblättchen** bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Aus der Bratpfanne nehmen.

In der Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Gehackten Knoblauch**, weisse **Frühlingszwiebelringe** und **Broccoli** darin ca. 2 Min. andünsten.

Dann mit 100 ml [200 ml] **Wasser*** ablöschen und ca. 2 – 4 Min. weitergaren, bis die **Flüssigkeit** komplett verkocht ist. Mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kartoffeln backen

In einer zweiten kleinen Schüssel **Panko-Mehl** und einer Prise **Salz*** mischen.

Fertig gekochte **Kartoffeln** durch ein Sieb abgiessen und in eine kleine [grosse] Auflaufform geben. Mit dem **Rahm-Mix** übergiessen und mit **Panko-Mix** bestreuen.

Auflaufform mit dem **Lachs** und Auflaufform mit den **Kartoffeln** zusammen im vorgeheizten Ofen ca. 25 Min. backen, bis der **Fisch** nicht mehr glasig und die Oberfläche der **Kartoffeln** gebräunt ist.



Anrichten & geniessen

Broccoli, überbackene **Kartoffeln** und **Lachsfilet** auf Tellern anrichten. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Mandelblättchen** toppen. **Dip** dazu reichen 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!

