

# Norwegisches Lachsfilet mit Mandel-Salat

## Cranberry-Spitzchabisrahm und Kartoffeln

30 – 40 Minuten • 1154 kcal • Tag 2 kochen



Norwegisches Lachsfilet (Premium)



Petersilie, glatt



Cranberries, getrocknet



Halbrahm aus Saland



Mandeln blanchiert, gehobelt



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Spitzchabis, geschnitten



Kartoffeln (Drillinge)



Schnittlauch



# Los geht's

Wasche das Gemüse und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*, Essig\*, Zucker\*, Butter\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel und 1 grosse Bratpfanne

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Norwegisches Lachsfilet (Premium) 4)	1 x 400 g	1 x 800 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Cranberries, getrocknet	1 x 40 g	2 x 40 g
Halbrahm aus Saland 7)	2 x 150 g	4 x 150 g
Mandeln blanchiert, gehobelt 22)	1 x 20 g	2 x 20 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	2 x 5 g	4 x 5 g
Spitzchabis, geschnitten	1 x 400 g	2 x 400 g
Kartoffeln (Drillinge)	1 x 500 g	1 x 1000 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 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. 670 g)
Brennwert	718 kJ/ 172 kcal	4830 kJ/ 1154 kcal
Fett	11.2 g	75.4 g
– davon ges. Fettsäuren	3.4 g	22.7 g
Kohlenhydrate	9.6 g	64.5 g
– davon Zucker	3 g	20.4 g
Eiweiss	7.8 g	52.4 g
Salz	0.42 g	2.81 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 10) Sellerie 22) Mandeln

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



## 1 Kartoffeln rösten

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

**Kartoffeln** halbieren oder vierteln.

**Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Backofen 30 – 35 Min. goldbraun backen.



## 2 Kleine Vorbereitung

**Petersilienblätter** grob hacken.

**Schnittlauch** in feine Ringe schneiden.

**Cranberries** grob hacken.



## 3 Lachs im Ofen

**Lachsfilet** von beiden Seiten **salzen\*** und **pfeffern\***.

**Lachsfilet** mit der **Fleischseite** nach oben auf das Backblech neben die **Kartoffeln** geben und 20 Min. kochen, bis der **Fisch** innen noch leicht rosa ist.



## 4 Spitzchabisrahm zubereiten

In einer grossen Bratpfanne **Mandelblättchen** ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen.

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** und 1 EL [2 EL] **Butter\*** erhitzen. **Spitzchabis** darin 6 – 8 Min. braten, bis er weich ist.

**Bratpfanneninhalte** mit **Halbrahm**, **Cranberrys**, **Senf**, „**Hello Muskat**“ und 100 ml [200 ml] **Wasser\*** ablöschen und unter gelegentlichem Rühren bei niedriger Hitze 3 – 4 Min. köcheln lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Topping zubereiten

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Olivenöl\***, 1 TL [2 TL] **Essig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. **Kräuter** und **Mandeln** dazugeben und vermengen. Mit **Zucker\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Spitzchabisrahm** auf der Tellerseite verteilen. **Lachsfilet** und **Kartoffeln** daneben anrichten. **Kräuter-Mandel-Topping** auf dem **Lachs** und den **Kartoffeln** verteilen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

