



Lachsfilet auf pinken Randenocchi mit Zitronen-Schnittlauch-Butter und Broccoli

schnell 25 – 35 Minuten • 864 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



Randen-Gnocchi



Halbrahm 15%



Zitrone, gewachst



Gemüsebouillonpulver



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Schnittlauch



Knoblauchzehe



Broccoli



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter vor dem Kochen ab. Fisch trocken tupfen.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 Gemüseraffel, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleiner Topf und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Lachsfilet 4)	2 x 150 g	4 x 150 g
Randen-Gnocchi 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Halbrahm 15% 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g	2 x 90 g
Gemüsebouillonpulver 10)	1 x 4 g	1 x 8 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 2 g	1 x 4 g
Schnittlauch	1 x 10 g	2 x 10 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 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. 600 g)
Brennwert	598 kJ/ 143 kcal	3617 kJ/ 864 kcal
Fett	6.1 g	36.8 g
– davon ges. Fettsäuren	1.8 g	10.8 g
Kohlenhydrate	14.2 g	86.2 g
– davon Zucker	1.4 g	8.5 g
Eiweiss	7.2 g	43.7 g
Salz	0.85 g	5.13 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) **10)** Sellerie **15)** Weizen

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



Kleine Vorbereitung

Knoblauch abziehen.

Schnittlauch in kleine Ringe schneiden.

1 TL [2 TL] der **Zitronenschale** abreiben, **Zitrone** sechsteln.

Broccoli in mundgerechte **Röschen** teilen.



Broccoli und Gnocchi braten

Eine grosse Bratpfanne mit 2 EL [4 EL] **Öl*** erhitzen.

Broccoli darin 1 Min. scharf anbraten, mit **Salz*** würzen, dann mit 2 EL [4 EL] **Wasser*** ablöschen und zugedeckt 1 – 2 Min. dämpfen.

Gnocchi zum **Broccoli** geben und zusammen darin 6 – 8 Min. rundum goldbraun anbraten.

Tip: Für 3 Portionen eineinhalb Packungen der Gnocchi verwenden.



Lachs braten

In der Zwischenzeit eine weitere grosse Bratpfanne mit 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Lachs mit dem **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalte** beträufeln, dann auf der Hautseite 2 Min. anbraten.

Lachs wenden und weitere 2 – 3 Min. braten, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.

Lachs herausnehmen. Jetzt lässt sich die Haut ganz leicht von den **Filets** abziehen.



Für die Sauce

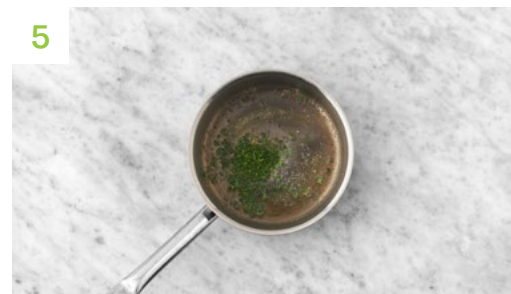
Die Bratpfanne aus Schritt 3 erneut auf mittlerer Stufe erhitzen. **Knoblauch** hineinpressen und darin 30 Sek. anbraten.

Mit 100 ml [200 ml] **Wasser*** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** ablöschen.

Halbrahm und „Hello Buon Appetito“ in die Bratpfanne geben und einmal aufkochen lassen.

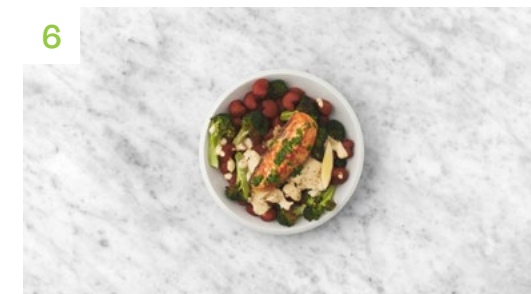
Mit dem **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalte**, **Salz*** und **Pfeffer*** kräftig abschmecken.

Lachsfilet in die **Sauce** legen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und 2 Min. erhitzen.



Für die Butter

Währenddessen 2 EL [4 EL] **Butter*** in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Dann Hälfte vom **Schnittlauch** und **Zitronenabrieb** hineinrühren.



Anrichten

Gnocchi und **Broccoli** auf Teller verteilen, mit restlichem **Schnittlauch** bestreuen. **Sauce** darüber verteilen. Anschliessend mit **Lachs** toppen und mit **Zitronen-Schnittlauch-Butter** beträufeln. Mit restlicher **Zitrone** servieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

