

FrISChe Linguine mit Lachsfilet in Crèmesauce dazu Babyspinat und getrocknete Tomaten

Zeit sparen 15 Minuten • 4.667 kj/1.115 kcal • Tag 2 kochen

28



frISChe Linguine



Crème fraîche



getrocknete Tomaten



Babyspinat



Lachsfilet



Sonnenblumenkerne



Knoblauchzehe



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

Gut, im Haus zu haben

Pouletbouillonpulver*, Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 grossen Topf mit Deckel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Linguine 15)	1 x 250 g	1 x 500 g
Crème fraîche 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
getrocknete Tomaten	1 x 50 g	1 x 100 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Lachsfilet 4)	1 x 250 g	2 x 250 g
Sonnenblumenkerne	1 x 20 g	1 x 40 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Pouletbouillonpulver*, Öl*, Wasser* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text nach Geschmack	

*Gut im Haus zu haben.

**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.)

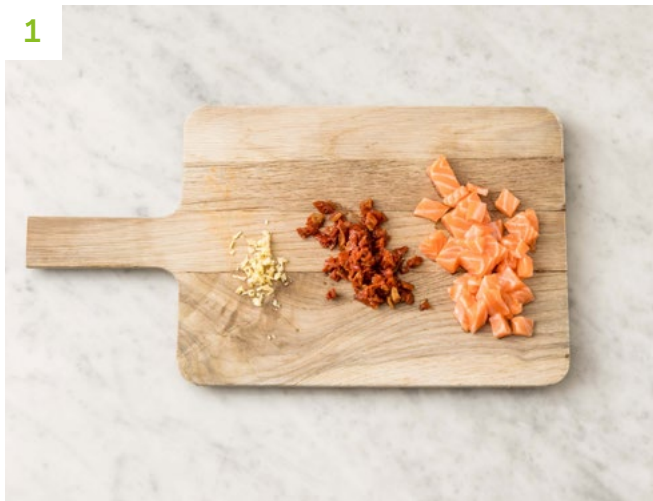
	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	991 kj/237 kcal	4667 kj/1115 kcal
Fett	14.38 g	67.74 g
- davon ges. Fettsäuren	1.02 g	4.80 g
Kohlenhydrate	17.27 g	81.33 g
- davon Zucker	1.59 g	7.47 g
Eiweiss	9.07 g	42.73 g
Salz	0.403 g	1.900 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

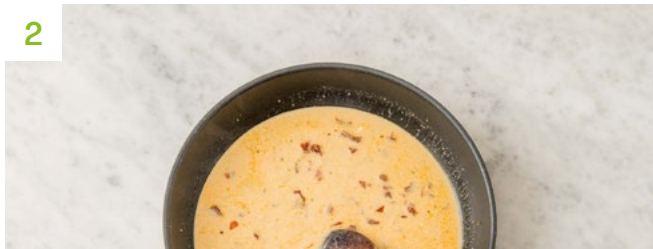
Allergene : **4** Fisch **7** Milch (einschliesslich Laktose) **15** Weizen.

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

1



2



4



3



Zu Beginn

Erhitze **Wasser** im Wasserkocher.

In einen grossen Topf reichlich **kochendes Wasser*** geben, **salzen*** und wieder aufkochen lassen.

Knoblauch abziehen und pressen oder hacken.

Haut vom **Lachsfilet** entfernen und **Lachs** in 3 cm grosse Würfel schneiden.

Getrocknete Tomaten grob hacken.

Eine grosse Bratpfanne auf hoher Stufe erhitzen und **Sonnenblumenkerne** darin ohne Fettzugabe für 2 – 3 Min. leicht rösten.

Sonnenblumenkerne aus der Bratpfanne nehmen.

Sauce zubereiten

Pasta ins kochende **Wasser** geben und für ca. 3 – 4 Min. garen, bis sie bissfest ist.

Pasta in ein Sieb abgiessen. In der Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Knoblauch** und **getrocknete Tomaten** für 1 – 2 Min. anbraten.

Bratpfanne mit 100 ml [200 ml] **Wasser*** ablöschen und **Crème fraîche** und 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** dazugeben.

Einmal aufkochen lassen und zu einer **glatten Sauce** rühren.

Sauce vollenden

Lachsfiletstücke und **Spinat** in die Bratpfanne geben.

Alles 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis der **Spinat** zusammengefallen und der **Lachs** durchgegart ist.

Sauce mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Pasta zur **Sauce** geben und vorsichtig vermengen.

Pasta auf Teller verteilen und mit **Sonnenblumenkernen** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Fresh linguine with salmon fillet in cream sauce with baby spinach and dried tomatoes

Save time 15 minutes • 4.667 kj/1.115 kcal • Cook on day 2

28



Fresh linguine



Crème fraîche



Dried tomatoes



Baby spinach



Salmon fillet



Sunflower seeds



Garlic clove



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

Good to have at hand

Chicken stock powder*, oil*, water*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables and pat the fish dry with kitchen roll.

What you need

1 large frying pan, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 large pot with lid.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Fresh linguine 15)	1 x 250 g	1 x 500 g
Crème fraîche 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Dried tomatoes	1 x 50 g	1 x 100 g
Baby spinach	1 x 50 g	1 x 100 g
Salmon fillet 4)	1 x 250 g	2 x 250 g
Sunflower seeds	1 x 20 g	1 x 40 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Chicken stock powder*, oil*, water*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

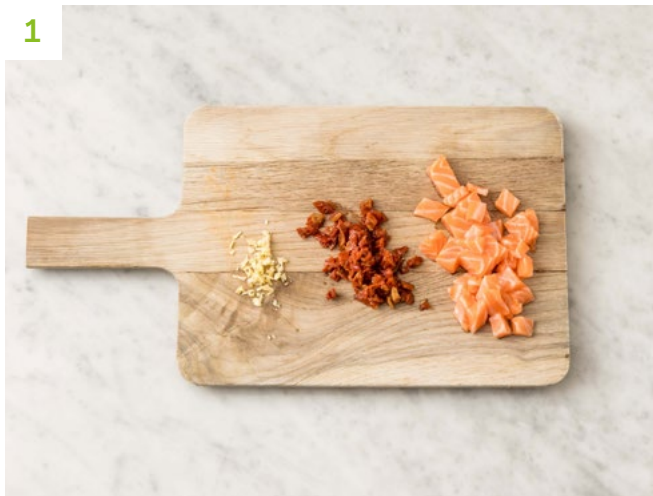
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	991 kJ/237 kcal	4.667 kJ/1115 kcal
Fat	14.38 g	67.74 g
- incl. saturated fats	1.02 g	4.80 g
Carbohydrate	17.27 g	81.33 g
- incl. sugar	1.59 g	7.47 g
Protein	9.07 g	42.73 g
Salt	0.403 g	1.900 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 4) Fish **7)** Milk (including lactose) **15)** Wheat.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).



Get started

Heat water in the kettle.

Add plenty of boiling water* to a large pot, season with salt* and bring to the boil.

Peel the garlic and press or chop.

Remove the skin from the salmon fillet and cut salmon into 3 cm cubes.

Roughly chop the dried tomatoes.

Heat a large frying pan on high heat and gently fry sunflower seeds without adding fat for 2-3 min. until crispy.

Remove the sunflower seeds from the frying pan.

Prepare the sauce

Add the pasta to the boiling water and cook for around 3-4 minutes until al dente.

Drain the pasta in a sieve. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the frying pan, press in garlic, add dried tomatoes, and sauté both for 1-2 min.

Deglaze the frying pan with 100 ml [200 ml] water* and add crème fraîche and 4 g [8 g] chicken stock powder*.

Bring to the boil and stir into a smooth sauce.

Finish the sauce

Add the salmon fillet pieces and spinach to frying pan.

Simmer everything for 2-3 min. until the spinach has broken down and salmon is cooked through.

Season the sauce with salt* and pepper*.

Add pasta to the sauce and mix gently.

Apportion the pasta onto plates and top with sunflower seeds.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the
QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Linguine fraîches avec filet de saumon dans une sauce à la crème accompagné de pousses d'épinards et de tomates séchées

Gain de temps 15 minutes • 4.667 kj/1.115 kcal • Cuisiner au 2e jour

28



Linguine fraîches



Crème fraîche



Tomates séchées



Pousses d'épinards



Filet de saumon



Graines de tournesol



Gousse d'ail



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

Ingédients à toujours avoir chez soi

Bouillon de volaille en poudre*, huile*, eau*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes et essuyer le poisson avec de l'essuie-tout.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 grande casserole avec couvercle.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Linguines fraîches 15)	1 x 250 g	1 x 500 g
Crème fraîche 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Tomates séchées	1 x 50 g	1 x 100 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Filet de saumon 4)	1 x 250 g	2 x 250 g
Graines de tournesol	1 x 20 g	1 x 40 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Bouillon de volaille en poudre, huile*, eau*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

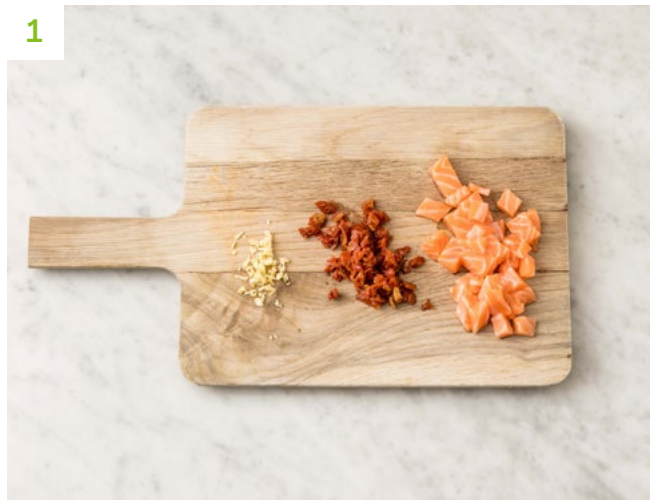
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	991 kJ/237 kcal	4.667 kJ/1.115 kcal
Lipides	14.38 g	67.74 g
– dont acides gras saturés	1.02 g	4.80 g
Glucides	17.27 g	81.33 g
– dont sucre	1.59 g	7.47 g
Protéines	9.07 g	42.73 g
Sel	0.403 g	1.900 g

Notes que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 4) poisson **7)** lait (y compris le lactose) **15)** blé.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Pour commencer

Faire chauffer de l'eau dans labouilloire.

Verser une grande quantité d'eau bouillante* dans une grande casserole, saler* et porter à nouveau à ébullition.

Éplucher l'ail et le presser ou le hacher.

Retirer la peau du filet de saumon et couper le saumon en dés de 3 cm.

Hacher grossièrement les tomates séchées.

Chauffer une grande poêle à feu vif et y faire griller légèrement les graines de tournesol 2 à 3 min sans ajouter de matière grasse.

Retirer les graines de tournesol de la poêle.

Préparer la sauce

Ajouter les pâtes dans l'eau bouillante et faire cuire environ 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

Égoutter les pâtes dans une passoire. Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans la poêle, y presser l'ail, ajouter les tomates séchées et faire revenir le tout pendant 1 à 2 min.

Déglacer la poêle avec 100 ml [200 ml] d'eau* et ajouter crème fraîche et 4 g [8 g] de bouillon de poulet en poudre*.

Porter une fois à ébullition et mélanger jusqu'à obtention d'une sauce lisse.

Finir la sauce

Ajouter les morceaux de filet de saumon et les épinards dans la poêle.

Laisser mijoter le tout pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les épinards se soient affaissés et que le saumon soit bien cuit.

Saler* et poivrer* la sauce.

Ajouter les pâtes à la sauce et mélanger délicatement.

Répartir les pâtes sur des assiettes et garnir de graines de tournesol.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !

Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

