

# Gebratener Lachs mit weissem Spargel

## Parmesankartoffeln und Senf-Dip

30 – 40 Minuten • 873 kcal • Tag 2 kochen

20



Lachsfilet



vorw. festk. Kartoffeln



Gewürzmischung  
"Hello Paprika"



Saurer Halbrahm



süßer Senf



geriebener Hartkäse



Weisser Spargel



- 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\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Lachsfilet <b>4)</b>	2 x 150 g	4 x 150 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 500 g	1 x 1000 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 4 g	2 x 4 g
Saurer Halbrahm <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
süsser Senf <b>9)</b>	1 x 15 ml	2 x 15 ml
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Weisser Spargel	1 x 400 g	1 x 800 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. 680 g)
Brennwert	534 kJ/ 128 kcal	3652 kJ/ 873 kcal
Fett	8.06 g	55.14 g
– davon ges. Fettsäuren	2.24 g	15.33 g
Kohlenhydrate	7.11 g	48.66 g
– davon Zucker	1.63 g	11.13 g
Eiweiss	6.46 g	44.20 g
Salz	0.152 g	1.038 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  
(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.

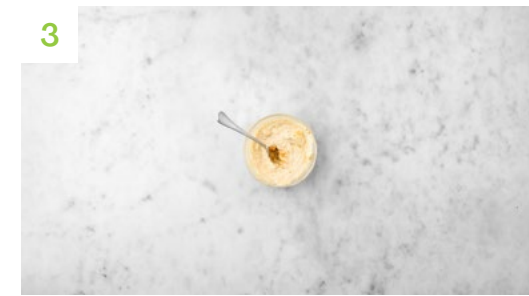
Erhitze reichlich **Wasser\*** im Wasserkocher.

Gewaschene **Kartoffeln** in 0.5 cm Scheiben schneiden.



## Kartoffeln backen

**Kartoffelscheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, „**Hello Paprika**“, **geriebenen Hartkäse**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im vorgeheizten Ofen für ca. 25 Min. goldbraun backen.



## Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** und **süsser Senf** miteinander verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Lachs braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Lachsfilets** mit **Salz\*** würzen, mit der Hautseite in die Bratpfanne geben und 3 – 4 Min. goldbraun anbraten.

**Lachs** anschliessend mit der Hautseite nach oben neben die **Kartoffel** geben und für die restlichen 8 – 10 Min. garen.

**Tipp:** Ob der Fisch gar genug ist, siehst Du daran, dass dieser innen nicht mehr glasig ist.



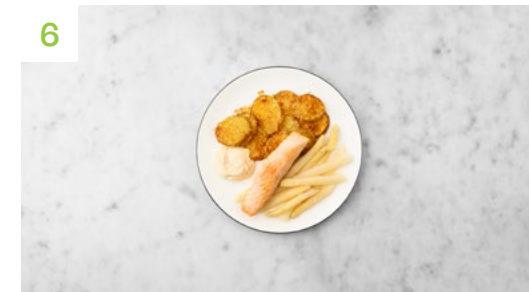
## Für den Spargel

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser\*** füllen, 1 TL [2 TL] **Zucker\*** einrühren und aufkochen lassen.

**Spargel** schälen und ca. 1 cm vom unteren Ende abschneiden. **Spargel** in den Topf geben und 8 – 12 Min. bissfest kochen.

**Tipp:** Je nach Dicke des Spargels kann die Kochzeit variieren.

Suche Dir die dickste Stange heraus und teste, ob diese schon weich genug ist. Nach Ende der Kochzeit **Spargel** mithilfe des Deckels oder durch ein Sieb abgiessen.



## Anrichten

**Kartoffeln** auf Tellern anrichten.

**Lachs** mit **Spargel** daneben anrichten.

**Dip** dazureichen und geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Fried salmon with white asparagus parmesan potatoes and mustard dip

30–40 minutes • 873 kcal • Cook on day 2



Salmon fillet



Mainly waxy potatoes



“Hello Paprika” spice mix



Single sour cream



Sweet mustard



Grated hard cheese



White asparagus



# Let's get started

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

## Basics from your kitchen\*

Oil\*, salt\*, pepper\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 small bowl and 1 oven dish

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Salmon fillet <b>4)</b>	2 x	150 g	4 x	150 g
Mainly waxy potatoes	1 x	500 g	1 x	1000 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Single sour cream <b>7)</b>	1 x	100 g	2 x	100 g
Sweet mustard <b>9)</b>	1 x	15 ml	2 x	15 ml
Grated hard cheese <b>7) 8)</b>	1 x	20 g	1 x	40 g
White asparagus	1 x	400 g	1 x	800 g

\*\*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. 680 g)
Calories	534 kJ/ 128 kcal	3652 kJ/ 873 kcal
Fat	8.06 g	55.14 g
- of which saturated fats	2.24 g	15.33 g
Carbohydrate	7.11 g	48.66 g
- of which sugar	1.63 g	11.13 g
Protein	6.46 g	44.20 g
Salt	0.152 g	1.038 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) **8)** Eggs **9)** Mustard

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



## Get prepped

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

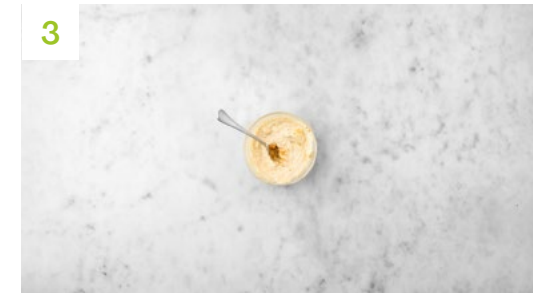
Heat plenty of water\* in the kettle.

Cut the washed potatoes into 0.5 cm thick slices.



## Bake the potatoes

Spread the potato slices on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, "Hello Paprika", grated hard cheese, salt\* and pepper\*, then bake in the preheated oven for about 25 min. until golden brown.



## For the dip

Mix the yoghurt and sweet mustard in a small bowl and season with salt\* and pepper\*.



## Fry the salmon

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan.

Season the salmon fillets with salt\*, place them skin side down in the frying pan and fry for 3-4 min. until golden brown.

Then place the salmon, skin side up, next to the potatoes and cook for remaining 8-10 min.

Tip: *The fish is done when it is no longer translucent inside.*



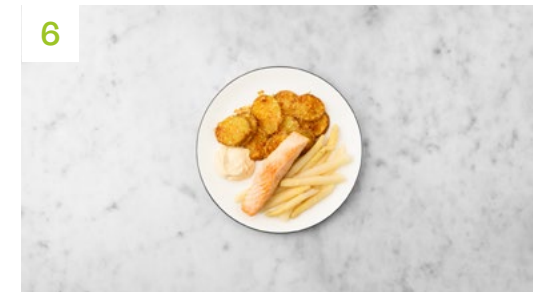
## For the asparagus

Fill a large pot with plenty of hot water\*, stir in 1 tsp. [2 tsp.] sugar\* and bring to the boil.

Peel the asparagus and cut off about 1 cm of the bottom end. Put the asparagus into the pot and cook it for 8-12 min. until al dente.

Tip: The cooking time may vary depending on how thick the asparagus is.

Take the thickest stalk and test whether it is already soft enough. Once it is cooked, drain the asparagus using the lid or in a sieve.



## Serve

Apportion the potatoes onto plates.

Arrange the salmon with the asparagus alongside.

Serve with the dip and enjoy.

## 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!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)





# Saumon rôti avec asperges blanches

## Pommes de terre au parmesan et sauce à la moutarde

30 – 40 minutes • 873 kcal • Cuisiner au 2e jour

20



Filet de saumon



Pommes de terre à chair ferme



Mélange d'épices « Hello Paprika »



Crème aigre demi-écrémée



Moutarde douce



Fromage à pâte dure râpé



Asperges blanches



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes et sécher le poisson avec de l'essuie-tout.

## Basiques dans votre cuisine\*

huile\*, sel\*, poivre\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 bol, 1 moule à gratin

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filet de saumon <b>4)</b>	2 x 150 g	4 x 150 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 500 g	1 x 1000 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Crème demi-écrémée <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Moutarde douce <b>9)</b>	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Fromage à pâte dure râpé <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Asperges blanches	1 x 400 g	1 x 800 g

\*\*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. 680 g)
Valeur calorique	534 kJ/ 128 kcal	3.652 kJ/ 873 kcal
Lipides	8,06 g	55,14 g
- dont acides gras saturés	2,24 g	15,33 g
Glucides	7,11 g	48,66 g
- dont sucre	1,63 g	11,13 g
Protéines	6,46 g	44,20 g
Sel	0,152 g	1,038 g

Notez 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 (comprenant du lactose) **8)** œufs **9)** moutarde

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



### Petite préparation

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

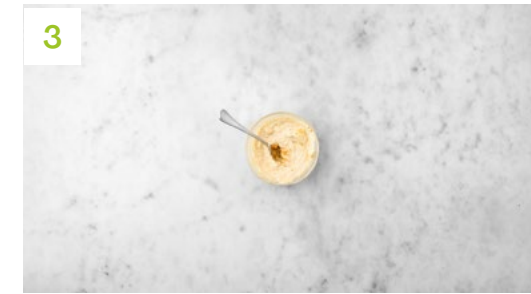
Chauffer une grande quantité d'eau\* dans une bouilloire.

Laver les pommes de terre, les couper en tranches 0.5 cm d'épaisseur.



### Cuire les pommes de terre

Répartir les tranches de pomme de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser d'1 cs [2 cs] d'huile\*, parsemer de mélange d'épices « Hello Paprika » et de fromage à pâte dure râpé ; saler\*, poivrer\* et mettre env. 25 min dans le four préchauffé jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.



### Pour le dip

Mélanger la moutarde douce et le yogourt dans un bol, ajouter sel\* et poivre\*.



### Faire griller le saumon

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*. Saler\* les filets de saumon, les placer côté peau dans la poêle et les faire dorer pendant 3 à 4 min.

Placer ensuite le saumon côté peau vers le haut à côté des pommes de terre et faire cuire pendant les 8 à 10 minutes restantes.

*Astuce : Pour savoir si le poisson est assez cuit, vérifier qu'il n'est plus translucide à l'intérieur.*



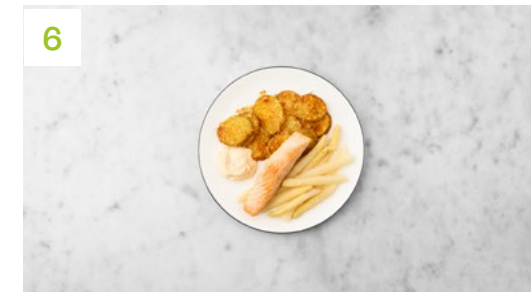
### Pour les asperges

Verser une grande quantité d'eau\* chaude dans une grande casserole, délayer 1 cc [2 cc] de sucre\* et porter à ébullition.

Éplucher les asperges et les découper à environ 1 cm du bas. Mettre les asperges dans la casserole et les faire cuire 8 à 12 min pour qu'elles soient croquantes.

*Astuce : Selon l'épaisseur de l'asperge, le temps de cuisson peut varier.*

Identifier la tige la plus épaisse et vérifier si elle est déjà assez tendre. Après la cuisson, égoutter les asperges à l'aide du couvercle ou d'une passoire.



### Dresser

Disposer les pommes de terre sur des assiettes.

Dresser le saumon et les asperges à côté.

Déguster accompagné du dip.

## 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

