



Lachs auf cremigem Lauchgemüse & Linsen

verzehrbares Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

High Protein | Max 20% Carbs | 25 – 35 Minuten • 3.343 kJ/799 kcal • Tag 2 kochen

4



Rüebli



Lauch



rote Peperoncini



geriebener Thymian



braune Linsen



Halbrahm



Lachsfilet



Zwiebel



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 Sieb und 1 grosse Bratpfanne.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
rote Peperoncini	0.5 x 15 g**	1 x 15 g
geriebener Thymian	1 x 2 g**	1 x 2 g
braune Linsen	1 x 390 g	2 x 390 g
Halbrahm 7)	1 x 200 g	2 x 200 g
Lachsfilet 4)	1 x 250 g	2 x 250 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Gemüsebouillonpulver*, Wasser*, Öl*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	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	457 kJ/109 kcal	3.343 kJ/799 kcal
Fett	7.69 g	56.26 g
- davon ges. Fettsäuren	0.66 g	4.85 g
Kohlenhydrate	4.15 g	30.37 g
- davon Zucker	1.72 g	12.55 g
Eiweiss	5.38 g	39.39 g
Salz	0.253 g	1.849 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).

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



Gemüse vorbereiten

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

Rüebli schälen und in kleine Würfel schneiden.

Lauch in 0.5 cm breite Ringe schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und fein hacken.



Peperoncini schneiden

Peperoncini längs halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** in feine Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

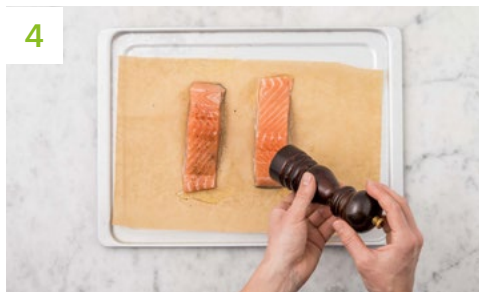


Gemüse braten

1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze in einer grossen Bratpfanne erwärmen.

Rüebliwürfel, gehackte **Zwiebel**, **Lauchringe**, **Peperonciniringe** (**Achtung: scharf!**) und gerebelten **Thymian** in die Bratpfanne geben und 8 – 12 Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist.

Mit **Salz*** würzen.



Währenddessen

Lachsfilets mit **Salz***, **Pfeffer*** und 1 EL [2 EL] **Öl*** würzen.

Lachs auf einem mit Backpapier belegten Backblech im Ofen für 12 – 14 Min. garen.

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

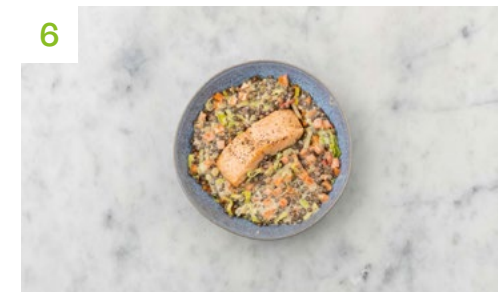


Zum Schluss

Linse in einem Sieb unter **kalttem Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchläuft, und zum **Gemüse** geben.

4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, **Halbrahm** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** zum **Gemüse** geben und nochmals aufkochen, bis die **Sauce** cremig und eingedickt ist.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Cremiges Lauchgemüse auf Teller geben, **Lachs** darauf anrichten und geniessen.

En Guete!

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Du liebst HelloFresh?

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





Salmon on creamy leek & lentils

Ready-to-eat dish contains max. 20% carbohydrate

High protein Max 20% carbs 25-35 minutes • 3.343 kj/799 kcal • Cook on day 2

4



Carrots



Leek



Red pepperoncini



Dried thyme



Brown lentils



Single cream



Salmon fillet



Onion



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

Good to have at hand

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

Let's get started

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

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 sieve and 1 large fry-pan.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Leek	1 x	200 g	2 x	200 g
Red peperoncini	0.5 x	15 g**	1 x	15 g
Dried thyme	1 x	2 g**	1 x	2 g
Brown lentils	1 x	390 g	2 x	390 g
Single cream 7	1 x	200 g	2 x	200 g
Salmon fillet 4	1 x	250 g	2 x	250 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Vegetable stock powder*, water*, oil*	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	457 kJ/109 kcal	3.343 kJ/799 kcal
Fat	7.69 g	56.26 g
- incl. saturated fats	0.66 g	4.85 g
Carbohydrate	4.15 g	30.37 g
- incl. sugar	1.72 g	12.55 g
Protein	5.38 g	39.39 g
Salt	0.253 g	1.849 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).

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



1 Prepare the vegetables

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

Peel the carrots and cut them into small cubes.

Cut leek into rings 0.5 cm wide.

Halve, peel and finely chop the onion.



2 Chop peperoncini

Halve the peperoncini lengthways, remove the core, and cut the peperoncini halves into thin pieces (warning: spicy!).

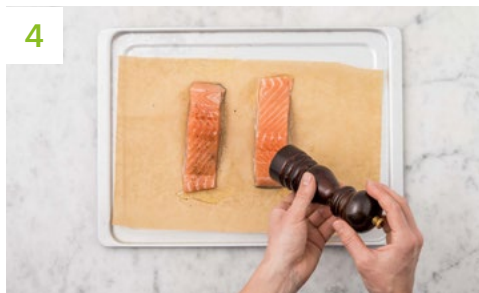


3 Fry the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* over medium heat in a large frying pan.

Add diced carrots, chopped onion, leek rings, peperoncini rings (warning: spicy!) and dried thyme to the frying pan and fry for 8-12 min. until the vegetables are soft.

Season with salt*.



4 In the meantime

Season the salmon fillets with salt*, pepper* and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*.

Cook the salmon on a baking tray lined with baking paper in the oven for 12-14 minutes.

The fish is done when it is no longer translucent inside.

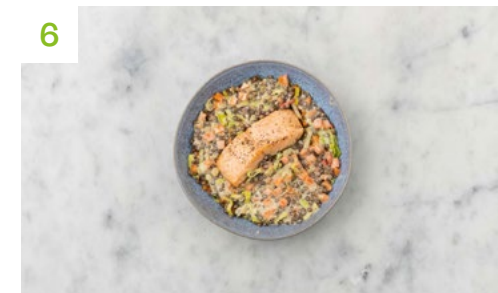


5 Finally

Rinse the lentils in a sieve with cold water until it runs clear, then add them to the vegetables.

Add 4 g [8 g] vegetable stock powder*, single cream and 50 ml [100 ml] water* to the vegetables and bring to the boil again until the sauce is creamy and thickened.

Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Serve creamy leek on plates, lay the salmon on top and enjoy.

Bon appetit!

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

Love HelloFresh?

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





Saumon sur poireaux et lentilles à la crème

Plat prêt à consommer contenant au maximum 20 % de glucides

Hautement protéiné 20 % de glucides max. 25 – 35 minutes • 3.343 kj/799 kcal • Cuisiner au 2e jour

4



Carottes



Poireau



Poivron rouge



Thym moulu



Lentilles brunes



Crème demi-écrémée



Filet de saumon



Oignon



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Bouillon de légumes en poudre*, eau*, huile d'olive*, sel*, poivre*

C'est parti

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

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 passoire et 1 grande poêle.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Poireau	1 x 200 g	2 x 200 g
Piment rouge	0.5 x 15 g**	1 x 15 g
Thym moulu	1 x 2 g**	1 x 2 g
Lentilles brunes	1 x 390 g	2 x 390 g
Crème demi-écrémée	1 x 200 g	2 x 200 g
Filet de saumon 4)	1 x 250 g	2 x 250 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Bouillon de légumes en poudre*, eau*, huile*	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	457 kJ/109 kcal	3.343 kJ/799 kcal
Lipides	7.69 g	56.26 g
- dont acides gras saturés	0.66 g	4.85 g
Glucides	4.15 g	30.37 g
- dont sucre	1.72 g	12.55 g
Protéines	5.38 g	39.39 g
Sel	0.253 g	1.849 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 (y compris le lactose).

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



1 Préparer les légumes

Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Éplucher la carotte et la couper en petits dés.

Émincer le poireau en rondelles de 0.5 cm.

Couper l'oignon en deux, peler, puis hacher finement.



2 Couper le piment

Couper le piment en deux dans la longueur, enlever les graines et couper les moitiés en petites lanières (attention, ça pique !).

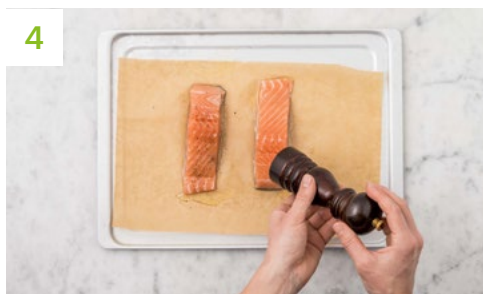


3 Faire revenir les légumes

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen dans une grande poêle.

Mettre les dés de carotte, l'oignon haché, les rondelles de poireau, les lanières de piment (attention : ça pique !) et le thym moulu dans la poêle et faire revenir 8 à 12 min. jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Saler*.



4 Pendant ce temps

Assaisonner les filets de saumon avec du sel*, du poivre et 1 cs [2 cs] d'huile*.

Enfourner le saumon sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé 12 à 14 min.

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

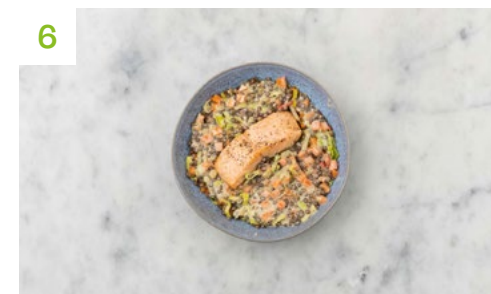


5 Pour finir

Rincer les lentilles dans une passoire à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire, puis verser dans les légumes.

Ajouter 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, la crème demi-écrémée et 50 ml [100 ml] d'eau* aux légumes et porter à nouveau à ébullition jusqu'à ce que la sauce soit crémeuse et épaississe.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Servir les légumes à la crème sur les assiettes, disposer le saumon dessus et déguster.

Bon appétit !

Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

