

Zarter Zitronenlachs mit Kapern-Butter auf Rahmlauch, dazu knusprige Kartoffelwürfel

High Protein Family 30 – 40 Minuten • 776 kcal • Tag 2 kochen

20



Lachsfilet



Lauch



vorw. festk. Kartoffeln



Halbrahm



mittelscharfer Senf



Dill



Zitrone



Knoblauchzehe



Kapern



- 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*, Wasser*, Butter*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 grossen Topf, 1 Messbecher und
1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Lachsfilet 4)	2 x 150 g	4 x 150 g
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Halbrahm 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
mittelscharfer Senf 9)	0.5 x 10 ml**	1 x 10 ml
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zitrone	1 x 90 g	2 x 90 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Kapern	1 x 35 g	2 x 35 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	478 kJ/ 114 kcal	3246 kJ/ 776 kcal
Fett	7.30 g	49.55 g
- davon ges. Fettsäuren	2.05 g	13.93 g
Kohlenhydrate	5.83 g	39.58 g
- davon Zucker	1.34 g	9.09 g
Eiweiss	5.81 g	39.44 g
Salz	0.229 g	1.557 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

(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.

Lauch einmal längs einschneiden, unter fließendem **Wasser*** gründlich waschen und in 0.5 cm Ringe schneiden.

Ungeschälte **Kartoffeln** in ca. 3 cm Würfel schneiden.

Knoblauch fein hacken.



Kartoffeln backen

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei etwas Platz für die **Lachsfilets** lassen.

Kartoffelwürfel mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und 20 – 25 Min. goldbraun backen.



Lauch zubereiten

In einem grossen Topf 0.5 EL [1 EL] **Öl*** erhitzen.

Lauch und **Knoblauch** darin 3 – 4 Min. farblos anschwitzen.

Topfinhalt mit **Halbrahm** und 100 ml [200 ml] **Wasser*** ablöschen.

4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und die Hälfte [alles] vom **Senf** dazugeben.

Hitze reduzieren und 8 – 10 Min. leicht köcheln lassen, bis der **Lauch** weich und die **Sauce** etwas dick ist.



Lachs zubereiten

Zitrone heiss waschen und 4 [8] dünne Scheiben abschneiden.

Lachsfilets salzen*, **pfeffern*** und mit 0.5 EL [1 EL] **Öl*** beträufeln.

Lachs mit der Hautseite nach unten neben die **Kartoffeln** auf das Backblech legen, je 2 **Zitronenscheiben** auf ein **Lachsfilet** legen und 12 – 15 Min. mitgaren, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.

Restliche **Zitrone** in Spalten schneiden.



Für die Kapern-Butter

Dillfänhchen abzupfen und fein hacken.

Kapern durch ein Sieb abgiessen.

In einem kleinen Topf **Butter** bei mittlerer Hitze zerlassen und **Kapern** darin 1 – 2 Min. anbraten, bis sie knusprig werden.



Anrichten

Kartoffelwürfel auf Teller verteilen und **Rahmlauch** daneben anrichten.

Zitronenscheiben von den **Lachsfilets** nehmen und **Lachsfilets** ebenfalls auf die Teller legen.

Kapern-Butter auf dem **Lachs** verteilen, mit **Dill** garnieren und mit den restlichen **Zitronenspalten** geniessen.

En Guete!



Tender salmon in lemon with caper butter on creamed leek, served with crispy diced potatoes

High protein Family 30-40 minutes • 776 kcal • Cook on day 2

20



Salmon fillet



Leek



Mainly waxy potatoes



Single cream



Medium-hot mustard



Dill



Lemon



Garlic clove



Capers



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

Let's get started

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

Basic ingredients from your kitchen

Oil*, salt*, pepper*, water*, butter*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 large pot, 1 measuring jug and 1 baking tray with baking paper.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Salmon fillet 4)	2 x	150 g	4 x	150 g
Leek	1 x	200 g	2 x	200 g
Mainly waxy potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Single cream 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Medium-hot mustard 9)	0.5 x	10 ml**	1 x	10 ml
Dill	1 x	10 g**	1 x	10 g
Lemon	1 x	90 g	2 x	90 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Capers	1 x	35 g	2 x	35 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	478 kJ/ 114 kcal	3.246 kJ/ 776 kcal
Fat	7.30 g	49.55 g
- incl. saturated fats	2.05 g	13.93 g
Carbohydrate	5.83 g	39.58 g
- incl. sugar	1.34 g	9.09 g
Protein	5.81 g	39.44 g
Salt	0.229 g	1.557 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) **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).

Cut leek once lengthways, wash thoroughly under running water* and cut into 0.5 cm rings.

Cut the unpeeled potatoes into roughly 3 cm cubes.

Finely chop the garlic.



Roast the potatoes

Spread the potatoes on a baking tray lined with baking paper, leaving some space for the salmon fillets.

Mix the potato cubes with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*, and bake for 20-25 min. until golden brown.



Prepare the leek

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil* in a large pot.

Sauté the leek and garlic for 3-4 min. until translucent.

Deglaze the contents of the pot with single cream and 100 ml [200 ml] water*.

Add 4 g [8 g] vegetable stock powder* and half [all] of the mustard.

Reduce heat and simmer gently for 8-10 min. until leek is soft and sauce is slightly thick.



Prepare the salmon

Wash the lemon in hot water and cut off 4 [8] thin slices.

Season the salmon fillets with salt*, pepper* and 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil*.

Put the salmon skin side down next to the potatoes on the baking tray, place 2 lemon slices on each salmon fillet, and cook for 12-15 min. until the fish is no longer translucent inside.

Cut the rest of the lemon into wedges.



For the caper butter

Pluck dill and chop finely.

Drain the capers using a sieve.

In a small pot, melt butter* over a medium heat and fry capers in it for 1-2 min. until crispy.



Serve

Apportion potato cubes onto plates and arrange creamed leek next to it.

Remove the lemon slices from salmon fillets and place the salmon fillets on the plates as well.

Spread the caper butter on the salmon, garnish with dill and enjoy with the remaining lemon wedges.

Bon appetit!

Saumon tendre au citron, beurre de câpres, poireau crémeux, dés de pommes de terre croustillants

Hautement protéiné **Famille** 30 – 40 minutes • 776 kcal • Cuisiner au 2e jour

20



Filet de saumon



Poireau



Pommes de terre



Crème demi-écrémée



Moutarde mi-forte



Aneth



Citron



Gousse d'ail



Câpres



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

C'est parti

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

Ingrédients de base de votre cuisine*

Huile*, sel*, poivre*, eau*, beurre*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 verre doseur et 1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filet de saumon 4)	2 x 150 g	4 x 150 g
Poireau	1 x 200 g	2 x 200 g
Pommes de terre à chair farineuse	1 x 400 g	1 x 800 g
Crème demi-écrémée 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Moutarde mi-forte 9)	0.5 x 10 ml**	1 x 10 ml
Aneth	1 x 10 g**	1 x 10 g
Citron	1 x 90 g	2 x 90 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Câpres	1 x 35 g	2 x 35 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

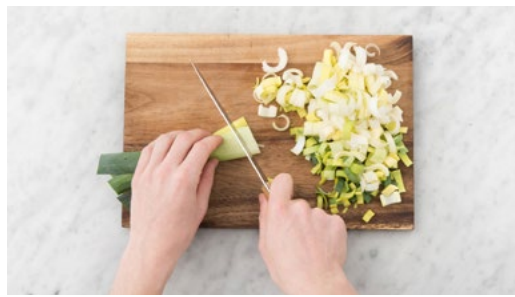
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 680 g)
Valeur calorique	478 kJ/ 114 kcal	3.246 kJ/ 776 kcal
Lipides	7.30 g	49.55 g
- dont acides gras saturés	2.05 g	13.93 g
Glucides	5.83 g	39.58 g
- dont sucre	1.34 g	9.09 g
Protéines	5.81 g	39.44 g
Sel	0.229 g	1.557 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 (comportant du lactose) **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 tournante 200 °C).

Couper le poireau dans le sens de la longueur, le laver soigneusement à l'eau courante* et le couper en rondelles fines de 0.5 cm.

Couper les pommes de terre sans les peler en dés d'env. 3 cm.

Hacher finement l'ail.



Cuire les pommes de terre

Répartir les dés de pomme de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé (laisser un peu de place pour le poisson).

Mélanger les dés de pomme de terre à 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* et faire cuire au four 20 à 25 min.



Préparer le poireau

Dans une grande casserole, faire chauffer 0.5 cs [1 cs] d'huile*.

Faire revenir les morceaux de poireau et l'ail 3 à 4 min jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

Dégeler la casserole avec la crème demi-écrémée et 100 ml [200 ml] d'eau*.

Ajouter 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et la moitié [la totalité] de la moutarde.

Baisser le feu et laisser mijoter doucement 8 à 10 minutes jusqu'à ce que le poireau soit tendre et que la sauce épaississe légèrement.



Préparer le saumon

Laver le citron à chaud et couper 4 [8] tranches fines.

Assaisonner les filets de saumon avec du sel*, du poivre* et 0.5 cs [1 cs] d'huile*.

Placer le saumon côté peau vers le bas à côté des pommes de terre sur la plaque de four, placer 2 tranches de citron sur chaque filet de saumon et cuire 12 à 15 min jusqu'à ce que le poisson ne soit plus translucide à l'intérieur.

Couper le reste du citron en tranches.



Pour le beurre de câpres

Arracher des feuilles d'aneth et hacher finement.

Égoutter les câpres dans une passoire.

Dans une petite casserole, faire fondre le beurre* à feu moyen et y faire revenir les câpres 1 à 2 min jusqu'à ce qu'elles deviennent croustillantes.



Dresser

Répartir les dés de pommes de terre dans les assiettes et disposer le poireau à la crème à côté.

Retirer les tranches de citron des filets de saumon et placer également les filets de saumon sur les assiettes.

Répartir le beurre de câpres sur le saumon, garnir d'aneth et déguster avec les tranches de citron restantes.

Bon appétit !