

Feines gebratenes Lachsfilet auf Lauchgemüse mit Parmesankartoffeln und Schnittlauch-Senf-Dip

30 – 40 Minuten • 848 kcal • Tag 2 kochen

20



Lachsfilet



vorw. festk. Kartoffeln



Porree



Zwiebel



Petersilie glatt



Schnittlauch



saure Sahne



süßer Senf



geriebener Hartkäse



Gewürzmischung
„Hello Paprika“

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 Pfanne,
1 kleine Schüssel und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|----------------------------------|-------|-------|--------|
| Lachsfilet 4) | 300 g | 450 g | 600 g |
| vorw. festk. Kartoffeln | 600 g | 800 g | 1200 g |
| Porree NL DE | 1 | 2 | 2 |
| Zwiebel DE | 1 | 2 | 2 |
| Petersilie glatt/Schnittlauch | 10 g | 10 g | 10 g |
| saure Sahne 7) | 100 g | 200 g | 200 g |
| süßer Senf 9) | 15 ml | 30 ml | 30 ml |
| geriebener Hartkäse 7) 8) | 20 g | 40 g | 40 g |
| Gewürzmischung „Hello Paprika“ | 4 g | 6 g | 8 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. 690 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 515 kJ/123 kcal | 3549 kJ/848 kcal |
| Fett | 6,93 g | 47,77 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,59 g | 10,94 g |
| Kohlenhydrate | 8,41 g | 57,98 g |
| – davon Zucker | 1,78 g | 12,25 g |
| Eiweiß | 6,41 g | 44,23 g |
| Salz | 0,153 g | 1,055 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!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande



Kleine Vorbereitung

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

Kartoffeln schälen und in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Zwiebeln halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.



Kartoffeln backen

Kartoffelscheiben und **Zwiebelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „Hello **Paprika**“, **geriebenen Hartkäse**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Min. goldbraun backen.



Für den Lauch

Lauch längs aufschneiden und gründlich auswaschen. **Lauchhälften** in ca. 0,5 cm breite Halbmonde schneiden.

Lauch in eine Auflaufform geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Anschließend die Auflaufform auf einem Gitterrost unter die **Kartoffeln** im unteren Drittel des Ofens in den letzten 15 – 20 Min. mit in den Ofen geben und backen, bis dieser weich ist.

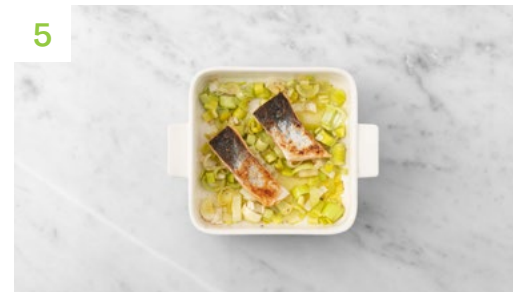


Für den Dip

Petersilienblätter fein hacken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

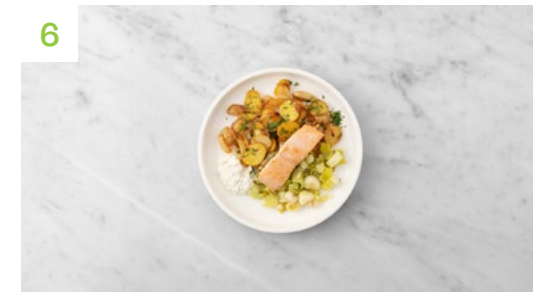
In einer kleinen Schüssel **saure Sahne**, **süßen Senf** und **Schnittlauchröllchen** miteinander verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Lachs braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Lachsfilets** mit **Salz*** würzen, mit der Hautseite in die Pfanne geben und 3 – 4 Min. goldbraun anbraten.

Lachs anschließend mit der Hautseite nach oben auf den **Lauch** in die Auflaufform geben und für die restlichen 8 – 10 Min. garen. Ob der **Fisch** gar genug ist, siehst Du daran, dass dieser innen nicht mehr glasig ist.



Anrichten

Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit gehackter **Petersilie** bestreuen.

Lachs mit **Lauch** daneben anrichten. **Dip** dazureichen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

