

# Zarter Zitronenlachs mit Kapern-Butter auf Rahmporree, dazu Petersilien-Kartoffelwürfel

High Protein 30 – 40 Minuten • 831 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



vorw. festk. Kartoffeln



Porree



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Dill



Petersilie



Butter



Kapern



Kochsahne



mittelscharfer Senf



Gemüsebrühpulver



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großer Topf, 1 Sieb und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet <b>4</b>	300 g	450 g	600 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Porree <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>ES</b>	1	2	2
Zitrone, gewachst <b>ES</b>   <b>ZA</b>   <b>AR</b>   <b>TR</b>   <b>CL</b>   <b>EG</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Butter <b>7</b>	20 g	30 g	40 g
Kapern	35 g	35 g	70 g
Kochsahne <b>7</b>	150 g	150 g	300 g
mittelscharfer Senf <b>9</b>	5 ml**	7,5 ml**	10 ml
Gemüsebrühpulver <b>10</b>	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. 670 g)
Brennwert	520 kJ/124 kcal	3478 kJ/831 kcal
Fett	8,1 g	54,4 g
– davon ges. Fettsäuren	2,7 g	18,2 g
Kohlenhydrate	6,3 g	42 g
– davon Zucker	1,4 g	9,7 g
Eiweiß	5,9 g	39,8 g
Salz	0,38 g	2,57 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 **10** Sellerie (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten **NL:** Niederlande



## 1 Kleine Vorbereitung

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

**Porree** 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.



## 2 Kartoffeln backen

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

**Kartoffelwürfel** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und 20 – 25 Min. goldbraun backen.



## 3 Porree zubereiten

In einem großen Topf 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** erhitzen. **Porree** und **Knoblauch** darin 3 – 4 Min. farblos anschwitzen.

**Topfinhalt** mit **Kochsahne** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** ablöschen.

**Gemüsebrühe** und die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Senf** dazugeben. Hitze reduzieren und 8 – 10 Min. leicht köcheln lassen, bis der **Porree** weich und die **Soße** etwas dick ist.



## 4 Lachs zubereiten

**Zitrone** heiß waschen und 4 [6 | 8] dünne Scheiben abschneiden.

**Lachsfilets salzen\***, **pfeffern\*** und mit 0,5 EL [0,75 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.



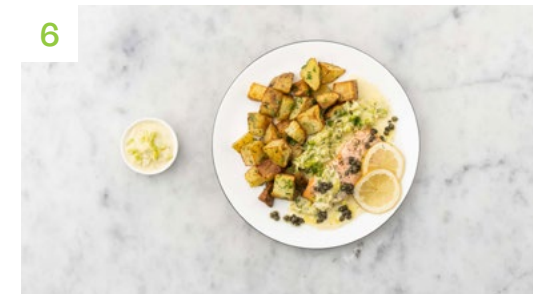
## 5 Für die Kapern-Butter

**Petersilienblätter** fein hacken.

**Dill** 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.



## 6 Anrichten

**Kartoffelwürfel** mit **Petersilie** mischen und auf Teller verteilen. **Rahmporree** 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.

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>

