

Lachsfilet mit Knoblauch-Chili-Butter auf cremigem Porreegemüse & Linsen

High Protein 30 – 40 Minuten • 815 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



Karotte



Porree



rote Chilischote



geriebener Thymian



braune Linsen



Kochsahne



Gemüsebrühpulver



Zwiebel



Butter



Knoblauchzehe



- 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

Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

2 große Pfanne, 1 Sieb und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet 4)	300 g	450 g	600 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
Porree DE NL ES	1	1,5**	2
rote Chilischote NL ES MA	0,5**	0,75**	1
geriebener Thymian	2 g	2 g	2 g
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Butter 7)	20 g	30 g	40 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

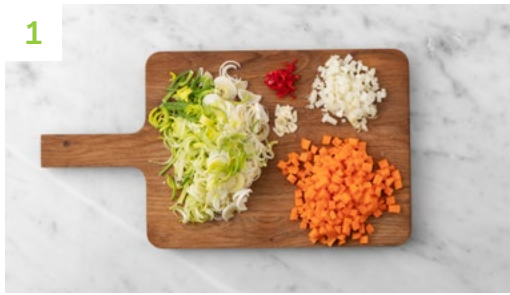
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 720 g)
Brennwert	471 kJ/113 kcal	3410 kJ/815 kcal
Fett	7,6 g	54,9 g
– davon ges. Fettsäuren	2,5 g	18,2 g
Kohlenhydrate	4,4 g	31,7 g
– davon Zucker	2,1 g	15,2 g
Eiweiß	6,1 g	44,1 g
Salz	0,33 g	2,4 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) **10)** Sellerie (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



1 Gemüse vorbereiten

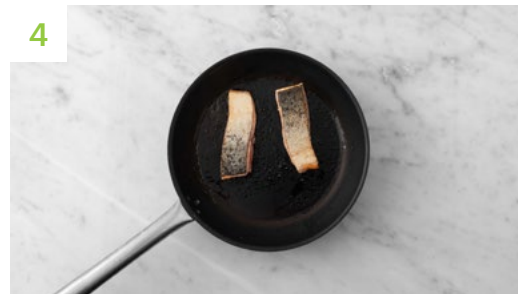
Karotte nach Belieben schälen und in kleine Würfel schneiden.

Porree längs halbieren, gründlich auswaschen und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Zwiebel fein hacken.

Knoblauch in feine Scheiben schneiden.

Chili längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



4 Währenddessen

Lachsfilet von beiden Seiten **salzen***.

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** erhitzen.

Lachs darin auf der Hautseite 2 Min. anbraten, dann wenden und weitere 2 – 3 Min. braten, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.

Lachs herausnehmen und nach Belieben die Haut abziehen.

Chilischote

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



2 Für die Chili-Butter

In einem kleinen Topf auf niedriger Hitze die **Butter** schmelzen. **Chilistreifen (Achtung: scharf!)**, **Knoblauch** und eine Prise **Salz*** dazugeben und unter gelegentlichem Rühren brutzeln lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Tipp: Wenn die Butter zu braun wird, nimm den Topf dann vom Herd und erhitze sie kurz vor dem Servieren.



5 Zum Schluss

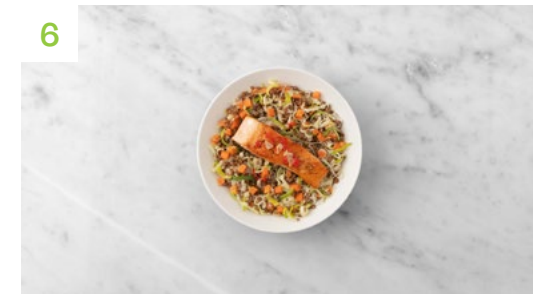
Linse in ein Sieb gießen und mit **Wasser** abspülen. **Linse** zum **Gemüse** geben.

Gemüsebrühpulver, **Sahne** und 50 ml [**75 ml | 100 ml**] **Wasser*** zum **Gemüse** geben und nochmals aufkochen, bis die **Soße** cremig und eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Gemüse braten

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen. **Karottenwürfel**, gehackte **Zwiebel**, **Porreeringe** und **Thymian** in die Pfanne geben und 7 – 9 Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz*** würzen.



6 Anrichten

Cremiges **Porreegemüse** auf tiefen Teller anrichten, **Lachs** darauf geben und mit **Knoblauch-Chili-Butter** übergießen.

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>

