

Zarter Zitronenlachs mit weißem Spargel dazu Kapern-Butter und Kartoffelwürfel

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 721 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



vorw. festk. Kartoffeln



weißer Spargel



Kapern



Zitrone, gewachst



Butter



Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Öl*, Zucker*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet 4)	300 g	450 g	600 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
weißer Spargel	400 g	600 g	800 g
Kapern	35 g	35 g	70 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	2	2
Butter 7)	20 g	30 g	40 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	442 kJ/106 kcal	3015 kJ/721 kcal
Fett	5,9 g	40,4 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	10,4 g
Kohlenhydrate	5,8 g	39,4 g
– davon Zucker	1,4 g	9,5 g
Eiweiß	5,7 g	38,7 g
Salz	0,2 g	1,38 g

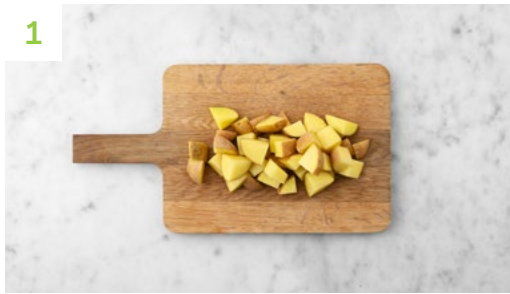
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 4) Fisch **7)** Milch (einschließlich Laktose)

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

Ursprungsländer: ES: Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien

TR: Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



Kleine Vorbereitung

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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



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.



Spargel zubereiten

Spargel schälen und ca. 1 cm vom unteren Ende abschneiden.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** einrühren und aufkochen lassen.

Spargel zugeben und 8 – 12 Min. bissfest kochen.

Tipp: Je nach Dicke des Spargels kann die Kochzeit variieren. Suche die dickste Stange heraus und teste, ob diese schon weich genug ist.

Nach Ende der Kochzeit **Spargel** mithilfe des Deckels oder durch ein Sieb abgießen.



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.



Für die Kapern-Butter

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.

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

Kapern-Butter auf dem **Lachs** verteilen 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>

