

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

30 – 40 Minuten • 896 kcal • Tag 2 kochen

20



Lachsfilet



vorw. festk. Kartoffeln



Porree



Zwiebel



Petersilie glatt



Schnittlauch



saure Sahne



süßer Senf



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



- 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

Salz*, Öl*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet 4)	300 g	450 g	600 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	1000 g	1000 g
Porree DE NL ES	1	2	2
Zwiebel DE NL EG	1	1	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
Hartkäse ital. Art, gerieben 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. 670 g)
Brennwert	556 kJ/133 kcal	3750 kJ/896 kcal
Fett	7,1 g	47,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,6 g	10,9 g
Kohlenhydrate	8,6 g	58,3 g
– davon Zucker	1,8 g	11,8 g
Eiweiß	6,6 g	44,3 g
Salz	0,17 g	1,13 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 **ES:** Spanien **EG:** Ägypten



1 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.



2 Kartoffeln backen

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



3 Für den Porree

Porree längs halbieren, gründlich auswaschen und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Porree 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 der **Porree** weich ist.

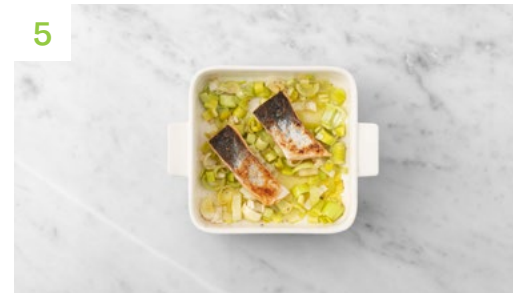


4 Für den Dip

Petersilienblätter fein hacken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

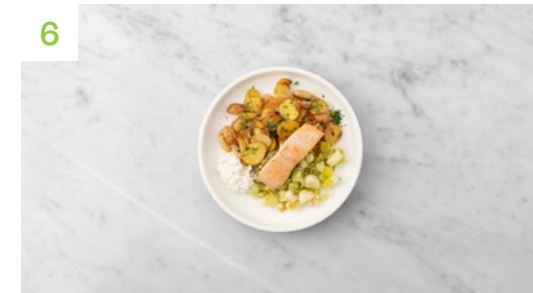
In einer kleinen Schüssel **saure Sahne**, **süßen Senf** und **Schnittlauchröllchen** miteinander verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 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 **Porree** in die Auflaufform geben und die restlichen 8 – 10 Min. mitgaren, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



6 Anrichten

Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit gehackter **Petersilie** bestreuen. **Lachs** mit **Porree** 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>

