

Zartes Lachsfilet auf frischen Linguine in cremiger Brokkoli-Zitronen-Soße

High Protein 30 – 40 Minuten • 957 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



frische Linguine



Brokkoli



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Kochsahne



Gemüsebrühpulver



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Wasser*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 großer Topf, 1 Sieb und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet 4)	300 g	450 g	600 g
frische Linguine 15)	250 g	375 g	500 g
Brokkoli DE NL ES	1	1	1
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	1
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 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. 600 g)
Brennwert	665 kJ/159 kcal	4005 kJ/957 kcal
Fett	7,9 g	47,7 g
– davon ges. Fettsäuren	2,2 g	13,1 g
Kohlenhydrate	13,7 g	82,4 g
– davon Zucker	2,1 g	12,5 g
Eiweiß	8,1 g	48,9 g
Salz	0,26 g	1,55 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 **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Einen großen Topf mit heißem **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** teilen, nach Belieben den Stiel in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen.



4 Für die Soße

In der Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Brokkoli** und weiße **Frühlingszwiebelringe** darin 4 – 5 Min. unter Rühren braten.

Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** und **Gemüsebrühe** ablöschen. **Knoblauch** dazu pressen und 4 – 5 Min. zugedeckt köcheln lassen, bis der **Brokkoli**, je nach Vorliebe, bissfest oder weich ist.



2 Pasta kochen

Frische Linguine in dem Topf mit kochendem **Wasser*** ca. 5 Min. bissfest kochen, danach durch ein Sieb abgießen.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.

Zitrone vierteln.



5 Fertigstellen

Kochsahne und „Hello Buon Appetito“ in die Pfanne geben und einmal aufkochen lassen.

Mit einigen Spritzern **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** kräftig abschmecken. **Linguine** untermischen und kurz erhitzen.

Lachsfilet auf die **Pasta** legen, mit **Pfeffer*** würzen und 2 Min. abgedeckt erhitzen.

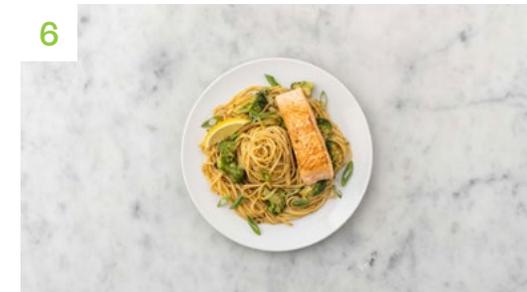


3 Lachs braten

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

Lachs mit etwas **Zitronensaft** beträufeln, dann auf der Hautseite 2 Min. anbraten. **Lachs** wenden und weitere 2 – 3 Min. braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr glasig ist.

Lachs herausnehmen. Jetzt lässt sich die Haut ganz leicht von den **Filets** abziehen.



6 Anrichten

Linguine auf Teller verteilen, mit **Lachs** und grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und mit restlicher **Zitrone** 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>

