

Lachsfilet mit Karotten-Ingwer-Püree dazu Bohnen und Hirtenkäsecrumble

35 – 45 Minuten • 726 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



Hirtenkäse



Buschbohnen



Karotte



Knoblauchzehe



Zwiebel



Zitrone, gewachst



Ingwerpaste



körniger Senf



Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Butter*, Wasser*

Kochutensilien

1 Pürierstab, 1 große Pfanne, 2 großer Topf und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet 4)	300 g	450 g	600 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Buschbohnen	300 g	450 g	600 g
Karotte DE NL ES IL	4	6	8
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	2
Ingwerpaste	10 g	10 g	20 g
körniger Senf 9)	17 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	449 kJ/107 kcal	3039 kJ/726 kcal
Fett	6,8 g	45,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	12,3 g
Kohlenhydrate	4,6 g	31 g
– davon Zucker	3,2 g	21,5 g
Eiweiß	7 g	47,5 g
Salz	0,29 g	1,95 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

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten



Gemüse vorbereiten

Erhitze 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Knoblauch grob hacken.

Zwiebel grob hacken.

Karotte nach Belieben schälen und in 2 cm Stücke schneiden.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.



Gemüse kochen

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Gehackte Zwiebel** und die Hälfte vom **Knoblauch** darin 3 Min. anbraten, bis beides etwas Farbe bekommt.

Karotte dazugeben und den Topf mit ca. 1 L [1,5 L | 2 L] **Wasser*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Salz*** auffüllen. Das **Gemüse** 15 – 20 Min. kochen lassen, bis die **Karotten** weich sind.



Für die Bohnen

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** halbieren.

In einen zweiten großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, kräftig **salzen*** und aufkochen lassen.

Buschbohnen zugeben und 8 – 9 Min. kochen, bis die **Bohnen** weich sind. Nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.



Lachs braten

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.



Für das Püree

Das **Gemüse** durch ein Sieb abgießen, dann zurück in den Topf geben. **Ingwerpaste** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** dazugeben und mithilfe eines Pürierstabs mindestens 1 Min. zu einem **Püree** pürieren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Ggf. warmhalten.

In dem Topf mit **Bohnen** 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, restlichen **Knoblauch**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, **körnigen Senf** und 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben und 3 – 4 Min. braten lassen.



Anrichten

Lachsfilet auf Teller verteilen. **Karotten-Püree** daneben mithilfe der Hinterseite eines Löffels über den Rand ausstreichen. **Zitronen-Senf-Bohnen** auf dem **Püree** anrichten und **Hirtenkäse** darüber bröseln. Restliche **Zitronenspalten** dazu servieren.

Guten Appetit!

gewachste Zitrone

Bitte beachte, dass die im Lieferumfang enthaltene Schale der Zitrone möglicherweise konventionell mit Bienenwachs behandelt wurde und diese somit nicht als vegan ausgewiesen werden kann. Für die Zubereitung des Gerichts wird die Schale der Zitrone jedoch nicht benötigt.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

