

Norwegisches Lachsfilet mit Kresse-Mandel-Salat Cranberry-Spitzkohlrahm und Kartoffeln

30 – 40 Minuten • 1205 kcal • Tag 2 kochen



Norwegisches Lachsfilet (Premium)



rote Kartoffeln



Spitzkohl



Petersilie glatt



Schnittlauch



grüne Kresse



Cranberries, getrocknet



Kochsahne



Mandeln blanchiert, gehobelt



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung „Hello Muskat“

GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ



ZUR AUSWAHL



Los geht's

Wasche das Gemüse und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Weißweinessig*, Zucker*, Butter*, Öl* Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Norwegisches Lachsfilet (Premium) 4)	400 g	600 g	800 g
rote Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Spitzkohl	1	2	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	20 g
grüne Kresse	20 g	40 g	40 g
Cranberries, getrocknet	40 g	60 g	80 g
Kochsahne 7)	300 g	450 g	600 g
Mandeln blanchiert, gehobelt 22)	20 g	30 g	40 g
mittelscharfer Senf 9)	20 ml	30 ml	40 ml
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	10 g	15 g	20 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. 930 g)
Brennwert	544 kJ/130 kcal	5042 kJ/1205 kcal
Fett	8,2 g	76,5 g
– davon ges. Fettsäuren	2,8 g	25,9 g
Kohlenhydrate	7,3 g	67,9 g
– davon Zucker	3,1 g	28,7 g
Eiweiß	5,9 g	54,9 g
Salz	0,31 g	2,85 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 **10)** Sellerie **22)** Mandeln

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



1 Kartoffeln rösten

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

Kartoffeln halbieren oder vierteln.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen 30 – 35 Min. goldbraun backen.



2 Kleine Vorbereitung

Spitzkohl vierteln, Strunk entfernen und **Kohl** in feine Streifen schneiden.

Petersilienblätter grob hacken.

Schnittlauch in feine Ringe schneiden.

Cranberries grob hacken.

Kresse abschneiden.



3 Lachs im Ofen

Lachsfilet von beiden Seiten **salzen*** und **pfeffern***.

Lachsfilet mit der **Fleischseite** nach oben auf das Backblech neben die **Kartoffeln** geben und 20 Min. garen, bis der **Fisch** innen noch leicht rosa ist.



4 Spitzkohlrahm zubereiten

In einer großen Pfanne **Mandelblättchen** ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen.

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** erhitzen. **Spitzkohl** darin 6 – 8 Min. braten, bis er weich sind.

Pfanneninhalt mit **Kochsahne**, **Cranberries**, **Senf**, „**Hello Muskat**“ und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen und unter gelegentlichem Rühren bei niedriger Hitze 3 – 4 Min. köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Topping zubereiten

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. **Kräuter**, **Mandeln** und **Kresse** dazugeben und vermengen. Mit **Zucker*** abschmecken.



6 Anrichten

Spitzkohlrahm auf der Tellerseite verteilen. **Lachsfilet** und **Kartoffeln** daneben anrichten. **Kräuter-Mandel-Topping** auf dem **Lachs** und den **Kartoffeln** verteilen.

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>

