

# Zarter Zitronenlachs mit Kapern-Butter auf Rahmporree, dazu Petersilien-Kartoffelwürfel

High Protein 30 – 40 Minuten • 865 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



vorw. festk. Kartoffeln



Porree



Kapern



Knoblauchzehe



Dill



Petersilie



Zitrone, gewachst



Butter



Kochsahne



mittelscharfer Senf



Gemüsebrühpulver



# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet <b>4</b>	300 g	450 g	600 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
Porree <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>ES</b>	1	2	2
Kapern	35 g	35 g	70 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst <b>ES</b>   <b>ZA</b>   <b>AR</b>   <b>EG</b>	1	2	2
Butter <b>7</b>	20 g	30 g	40 g
Kochsahne <b>7</b>	150 g	150 g	300 g
mittelscharfer Senf <b>9</b>	5 ml**	7,5 ml**	10 ml
Gemüsebrühpulver <b>10</b>	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	541 kJ/129 kcal	3621 kJ/865 kcal
Fett	8,1 g	54,5 g
– davon ges. Fettsäuren	2,7 g	18,3 g
Kohlenhydrate	6,6 g	44 g
– davon Zucker	1,4 g	9,7 g
Eiweiß	5,9 g	39,8 g
Salz	0,38 g	2,57 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

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

**ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten



## 1 Kleine Vorbereitung

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

**Porree** einmal längs einschneiden, unter fließendem **Wasser** gründlich waschen und in 0,5 cm Ringe schneiden.

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

**Knoblauch** fein hacken.



## 2 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.



## 3 Porree zubereiten

In einem großen Topf 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** erhitzen. **Porree** und **Knoblauch** darin 3 – 4 Min. farblos anschwitzen.

**Topfinhalt** mit **Kochsahne** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** ablöschen.

**Gemüsebrühe** und die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Senf** dazugeben. Hitze reduzieren und 8 – 10 Min. leicht köcheln lassen, bis der **Porree** weich und die **Soße** etwas dick ist.



## 4 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.

### 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.



## 5 Für die Kapern-Butter

**Petersilienblätter** fein hacken.

**Dill** fein hacken.

**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.



## 6 Anrichten

**Kartoffelwürfel** mit **Petersilie** mischen und auf Teller verteilen. **Rahmporree** daneben anrichten.

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

**Kapern-Butter** auf dem **Lachs** verteilen, mit **Dill** garnieren 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>

