

Zatar Lachsfilet auf Linsen-Tabbouleh mit geröstetem Brokkoli und Tahini-Drizzle

unter 650 Kalorien | High Protein | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 646 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



braune Linsen



Brokkoli



kleine Salatgurke



Frühlingszwiebel



Zitrone, gewachst



Minze



Petersilie



Cranberries, getrocknet



Tahini-Paste



Ajvar



Za'atar



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Wasser*, Salz*, Zucker*, Honig*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet 4)	300 g	450 g	600 g
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
Brokkoli DE NL ES	1	1	1
kleine Salatgurke	1	2	2
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	2
Minze/Petersilie	20 g	20 g	40 g
Cranberries, getrocknet	20 g	20 g	40 g
Tahini-Paste 3)	12,5 g**	18,75 g**	25 g
Ajvar 14)	50 g	75 g	100 g
Za'atar 3)	6 g	10 g	12 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	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. 740 g)
Brennwert	365 kJ/87 kcal	2702 kJ/646 kcal
Fett	4,3 g	31,8 g
- davon ges. Fettsäuren	0,8 g	5,6 g
Kohlenhydrate	5,5 g	40,5 g
- davon Zucker	4,6 g	34,1 g
Eiweiß	6,3 g	46,4 g
Salz	0,31 g	2,26 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: **3)** Sesam **4)** Fisch **14)** Schwefeldioxid und Sulfite
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

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



Für den Dip

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

Zitrone vierteln.

In einer kleinen Schüssel die Hälfte [drei Viertel | gesamtes] Tahini, **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenviertel**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** verrühren.

Tipp: Falls der Dip noch zu dickflüssig ist, kannst du teelöffelweise kaltes Wasser hinzugeben.



Für das Dressing

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Minze und **Petersilienblätter** fein hacken.

Cranberries grob hacken.

In einer großen Schüssel **Ajvar**, gehackte **Kräuter**, **Frühlingszwiebel**, **Cranberries**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** vermengen.



Kleine Vorbereitung

Linsen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.

Gurke längs vierteln, in 1 cm Würfel schneiden und in die Schüssel mit dem **Ajvar-Dressing** geben.

Brokkoli in mundgerechte Stücke teilen.



Für den Lachs

Lachsfilet mit der Hautseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Lachsfilet mit etwas **Zitronensaft** beträufeln, „Zatar“ **Gewürzmischung** darüber verteilen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In den Ofen geben und 12 – 14 Min. garen, bis der **Lachs** innen noch leicht rosa ist.



In der Zwischenzeit

Eine große Pfanne erhitzen und die **Linsen** darin 1 – 2 Min. anrösten.

„Hello Mezze“ hinzugeben und 1 weitere Min. anrösten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Aus der Pfanne nehmen und in die Schüssel zu den **Gurkenwürfeln** geben. Pfanne auswischen.

Pfanne erneut erhitzen und **Brokkoli** darin 3 – 4 Min. anrösten. Mit 150 ml [200 ml | 300 ml] **Wasser*** ablöschen und 3 – 5 Min. köcheln lassen, bis der **Brokkoli** gar und das **Wasser** verdampft ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer** würzen.



Anrichten

Linsen mit dem **Dressing** vermengen und auf tiefe Teller verteilen. **Lachs** und **Brokkoli** daneben anrichten und mit dem **Tahini Dip** garnieren.

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>

