



SALAT NACH ART NIÇOISE MIT EXTRA LACHSFILET, Kapern, grünen Bohnen und Eiern

EXTRA LECKERBISSEN

LACHSFILET



Lachsfilet



Schnittlauch



hart gekochte Eier



Kartoffeln (Drillinge)



Kirschtomaten



Knoblauchzehe



Rotweinessig



Mayonnaise



Buschbohnen



Joghurt



körniger Senf



Salatherz (Romana)



Kapern



Worcestersauce



Estragon



🕒 30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

📊 Stufe 2

📅 Tag 1-2 kochen

+

11

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 kleinen Topf**, **2 kleine Schüsseln**, **1 große Pfanne**, **1 Sieb**, **1 Knoblauchpresse** und **1 große Schüssel**.



1 VORBEREITUNG

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor und erhitze Wasser im **Wasserkocher**.

Ungeschälte **Kartoffeln** je nach Größe längs vierteln oder achtern. **Kartoffelstücke** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl*** beträufeln und mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Kartoffeln** auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen, bis sie weich und goldbraun sind. Währenddessen mit den restlichen Schritten fortfahren.



4 GEMÜSE ANBRATEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen. **Buschbohnen** und **Kirschtomaten** in die Pfanne geben, **Knoblauch** hineinpressen und alles zusammen für 3 Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Beiseitestellen.

Salatherzen halbieren, Strunk entfernen, längs in mundgerechte Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben.



2 IN DER ZWISCHENZEIT

Enden der **Bohnen** abschneiden und **Bohnen** quer halbieren. Einen kleinen Topf mit ausreichend heißem Wasser füllen. Wasser **salzen*** und darin die **Bohnen** 8 Min. kochen. **Bohnen** durch ein Sieb abgießen.

Blätter vom **Estragon** abzupfen und fein hacken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Kapern abgießen, gründlich mit Wasser abspülen und anschließend in einer kleinen Schüssel mit Wasser bedeckt beiseitestellen.



5 SALAT MARINIEREN

Salatstreifen mit der Hälfte des **Dressings** marinieren. **Kapern** durch das Sieb abgießen und leicht ausdrücken und (ganz nach Geschmack) zum **Salat** geben.

Eier pellen und halbieren.



3 FISCH UND DRESSING

In einer zweiten kleinen Schüssel **Mayonnaise**, **Joghurt**, **Worcestersoße**, **körnigen Senf**, **Essig** und gehackten **Estragon** zu einem **Dressing** verrühren. **Dressing** mit **Zucker*** (ganz wichtig!), **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Knoblauch abziehen.

Lachsfilets von allen Seiten mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit der Hautseite nach unten zu den **Kartoffeln** mit auf das Backblech geben und in den letzten 12 – 14 Min. mitbacken, bis der **Fisch** in der Mitte nicht mehr glasig ist.



6 ANRICHTEN

In einer Schüssel oder tiefen Tellern **Salat**, **Bohnen-Tomaten-Gemüse** und **Kartoffeln** getrennt voneinander anrichten. Restliches **Dressing** über das **Gemüse** und die **Kartoffeln** träufeln und **Salat** mit den **Eierhälften** und **Lachsfilets** toppen. Mit **Schnittlauchröllchen** bestreuen und genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Estragon/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Kapern	35 g	35 g	70 g
Mayonnaise 2) 4)	40 ml	60 ml	80 ml
Joghurt 5)	75 g	100 g	150 g
Worcestersauce	4 ml ☉	6 ml ☉	8 ml
körniger Senf 4)	17 g	25 g ☉	40 g
Rotweinessig 1) 11)	12 ml	12 ml	12 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Lachsfilet 6)	250 g	375 g	500 g
Kirschtomaten	200 g	300 g	400 g
Salatherz (Romana) ES	1	2	2
hart gekochte Eier 2)	2	3 ☉	4 ☉
(Oliven-)Öl* für Schritt 1 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☉ 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. 750 g)
Brennwert	465 kJ/111 kcal	3.429 kJ/820 kcal
Fett	6,83 g	50,37 g
- davon ges. Fettsäuren	0,98 g	7,19 g
Kohlenhydrate	6,50 g	47,87 g
- davon Zucker	1,58 g	11,66 g
Eiweiß	5,96 g	43,96 g
Salz	0,875 g	6,451 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

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch 6) Fische
11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!