



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

High Protein 30 – 40 Minuten • 830 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



vorw. festk. Kartoffeln



Porree



Kapern



Dill



Petersilie



Butter



Kochsahne



mittelscharfer Senf



Gemüsebrühe



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 kleinen Topf und
1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|--------|----------|-------|
| Lachsfilet 4 | 300 g | 450 g | 600 g |
| vorw. festk. Kartoffeln | 400 g | 600 g | 800 g |
| Porree NL BE | 1 | 2 | 2 |
| Kapern | 1 | 1 | 2 |
| Dill/Petersilie | 10 g | 10 g | 10 g |
| Butter 7 | 20 g | 30 g | 40 g |
| Kochsahne 7 | 150 g | 200 g | 300 g |
| mittelscharfer Senf 9 | 5 ml** | 7,5 ml** | 10 ml |
| Gemüsebrühe 10 | 4 g | 6 g | 8 g |
| Zitrone, gewachst ZA ES AR | 1 | 2 | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |

**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 | 519 kJ/124 kcal | 3475 kJ/830 kcal |
| Fett | 8,12 g | 54,35 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,72 g | 18,22 g |
| Kohlenhydrate | 6,25 g | 41,81 g |
| – davon Zucker | 1,45 g | 9,68 g |
| Eiweiß | 5,95 g | 39,80 g |
| Salz | 0,384 g | 2,571 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 **BE:** Belgien

ZA: Südafrika **ES:** Spanien **AR:** Argentinien



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.



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.



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.



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.



Für die Kapern-Butter

Petersilienblätter fein hacken.

Dillfähnchen von den Stielen zupfen und 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.



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>

