

Zartes Lachsfilet auf frischen Linguine in cremiger Brokkoli-Zitronen-Soße

High Protein 30 – 40 Minuten • 953 kcal • Tag 2 kochen

20



frische Linguine



Lachsfilet



Brokkoli



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Kochsahne



Gemüsebrühe



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Zitrone, gewachst



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Linguine 15)	250 g	375 g	500 g
Lachsfilet 4)	300 g	450 g	600 g
Brokkoli IT ES	1	1	1
Frühlingszwiebel	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
Zitrone, gewachst ZA ES	1	1	1
 AR			

**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. 600 g)
Brennwert	662 kJ/158 kcal	3989 kJ/953 kcal
Fett	7,79 g	46,93 g
– davon ges. Fettsäuren	2,17 g	13,05 g
Kohlenhydrate	13,31 g	80,20 g
– davon Zucker	2,00 g	12,07 g
Eiweiß	8,12 g	48,90 g
Salz	0,258 g	1,554 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) **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **ZA:** Südafrika **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **IT:** Italien



Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Einen großen Topf mit heißem **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Brokkoli in kleine **Röschen** teilen, nach Belieben den Stiel in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen.



Pasta kochen

Frische Linguine in dem Topf mit kochendem **Wasser*** ca. 5 Min. bissfest kochen, danach durch ein Sieb abgießen.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.

Zitrone vierteln.



Lachs braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Lachs** mit etwas **Zitronensaft** beträufeln, dann auf der Hautseite 2 Min. anbraten. **Lachs** wenden und weitere 2 – 3 Min. braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr glasig ist. **Lachs** herausnehmen. Jetzt lässt sich die Haut ganz leicht von den **Filets** abziehen.



Für die Soße

In der Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Brokkoli** und weiße **Frühlingszwiebelringe** darin 4 – 5 Min. unter Rühren braten.

Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** und **Gemüsebrühpulver** ablöschen. **Knoblauch** dazu pressen und 4 – 5 Min. zugedeckt köcheln lassen, bis der **Brokkoli**, je nach Vorliebe, bissfest oder weich ist.

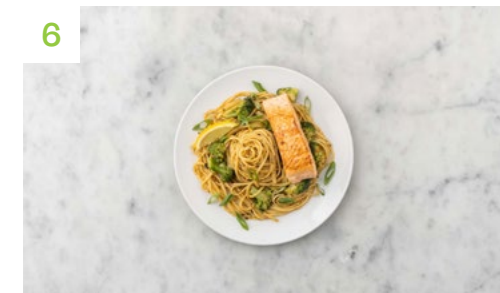


Fertigstellen

Kochsahne und **Gewürzmischung** „Hello Buon Appetito“ in die Pfanne geben und einmal aufkochen lassen.

Mit einigen Spritzern **Zitronensaft** und **Salz*** und **Pfeffer*** kräftig abschmecken. **Linguine** untermischen und kurz erhitzen.

Lachsfilet auf die **Pasta** legen und 2 Min. erhitzen.



Anrichten

Linguine auf Teller verteilen, mit **Lachs** und grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und mit der restlichen **Zitrone** 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>

