

Gebratener Lachs mit cremigem Gurkensalat dazu Petersilienkartoffeln und Gremolata

30 – 40 Minuten • 777 kcal • Tag 2 kochen

20



Lachsfilet



vorw. festk. Kartoffeln



Gurke



Dill



Petersilie



Schalotte



saure Sahne



Zitrone, gewachst



Sonnenblumenkerne

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Olivenöl*

Kochutensilien

1 großen Topf, 2 große Pfannen, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet 4)	300 g	450 g	600 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Gurke NL ES BE GR MA	1	2	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	20 g
Schalotte DE NL FR	1	1	2
saure Sahne 7)	100 g	200 g	200 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR	1	1	2
Sonnenblumenkerne	20 g	40 g	40 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. 700 g)
Brennwert	464 kJ/111 kcal	3249 kJ/777 kcal
Fett	7,12 g	49,87 g
– davon ges. Fettsäuren	1,40 g	9,82 g
Kohlenhydrate	5,62 g	39,35 g
– davon Zucker	1,19 g	8,30 g
Eiweiß	5,61 g	39,30 g
Salz	0,035 g	0,248 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)

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

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

BE: Belgien **GR:** Griechenland **MA:** Marokko **FR:** Frankreich

ZA: Südafrika **AR:** Argentinien



Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen und je nach Größe vierteln oder halbieren.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, einmal aufkochen lassen und kräftig **salzen***.

Kartoffeln zugeben, Hitze reduzieren und 12 – 15 Min. weich garen.

In einer großen Pfanne **Sonnenblumenkerne** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten, bis sie anfangen zu duften. Aus der Pfanne nehmen und grob hacken.



Lachs braten

Lachsfilets von beiden Seiten **salzen***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Lachs darin auf der Hautseite 2 Min. anbraten, dann wenden und weitere 2 – 3 Min. braten, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist. **Lachs** herausnehmen und nach Belieben die Haut abziehen.



Währenddessen

Petersilie und **Dill** getrennt voneinander fein hacken.

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** vierteln.

In einer kleinen Schüssel **Sonnenblumenkerne**, Hälfte der **Petersilie**, **Zitronenschale**, **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenviertel**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Gurke längs halbieren und quer in 1 cm Halbmonde schneiden.



Kartoffeln vollenden

Nach Ende der Kochzeit **Kartoffeln** durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.

Kartoffeln vorsichtig mit der restlichen gehackten **Petersilie** vermengen.



Für den Gurkensalat

Schalotte fein hacken.

In der großen Pfanne aus Schritt 1 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen.

Schalotte darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen. Aus der Pfanne nehmen und in eine große Schüssel geben.

Saure Sahne, **Dill**, **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalten**, **Salz*** und **Pfeffer*** in die große Schüssel geben und zu einem **Dressing** vermengen. **Gurke** hinzugeben und marinieren lassen.



Anrichten

Kartoffeln, und **Gurkensalat** auf Teller verteilen. **Lachs** daneben anrichten und mit der **Gremolata** toppen.

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>

