

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

High Protein Family 30 – 40 Minuten • 827 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



vorw. festk. Kartoffeln



Babyspinat



Kapern



Dill



Petersilie



Butter



Kochsahne



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Gemüsebrühe



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



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
Babyspinat	200 g	300 g	400 g
Kapern	35 g	35 g	70 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Butter 7)	20 g	30 g	40 g
Kochsahne 7)	150 g	200 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	10 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Zitrone, gewachst ES ZA 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.)

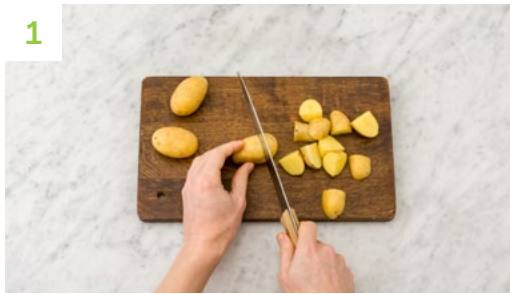
	100 g	Portion (ca. 670 g)
Brennwert	517 kJ/124 kcal	3460 kJ/827 kcal
Fett	8,11 g	54,28 g
– davon ges. Fettsäuren	2,72 g	18,18 g
Kohlenhydrate	5,95 g	39,80 g
– davon Zucker	1,07 g	7,17 g
Eiweiß	6,07 g	40,63 g
Salz	0,532 g	3,556 g

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

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

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



1 Kleine Vorbereitung

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

Ungeschälte **Kartoffeln** in ca. 3 cm Würfel schneiden.

Knoblauch fein hacken.



2 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.



3 Spinat zubereiten

In einem großen Topf 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen. **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

Topfinhalt mit **Kochsahne** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen.

Gemüsebrühe und „Hello Muskat“ dazugeben.

Hitze reduzieren, **Babyspinat** zugeben und 8 – 10 Min. leicht köcheln lassen, bis die **Soße** etwas dick ist.



4 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.



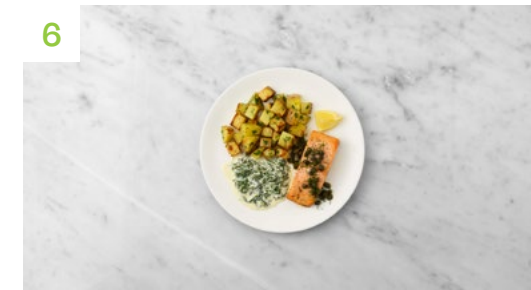
5 Für die Kapern-Butter

Petersilienblätter fein hacken.

Dill fein 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.



6 Anrichten

Kartoffelwürfel mit **Petersilie** mischen und auf Teller verteilen.

Rahmspinat 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!