

Lachsfilet auf Rote-Beete-Meerrettich-Püree mit käsigem Brokkolini, beträufelt mit Dill-Öl

25 – 35 Minuten • 724 kcal • Tag 2 kochen

41



Lachsfilet



Brokkolini



geriebener Hartkäse



Dill



Knoblauchzehe



Sahnemeerrettich



vorgegarte Rote Beete



Zitrone, gewachst

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

2 große Pfannen, 1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher, 1 Pürierstab und 1 hohes Rührgefäß

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet 4)	300 g	450 g	600 g
Brokkolini	200 g	300 g	400 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Dill	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Sahnemeerrettich 7) 14)	36 g	54 g**	72 g
vorgegarte Rote Beete	250 g	375 g**	500 g
Zitrone, gewachst ZA AR	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. 500 g)
Brennwert	577 kJ/138 kcal	3029 kJ/724 kcal
Fett	9,90 g	51,95 g
– davon ges. Fettsäuren	1,89 g	9,91 g
Kohlenhydrate	3,81 g	20,00 g
– davon Zucker	3,69 g	19,35 g
Eiweiß	7,69 g	40,39 g
Salz	0,106 g	0,558 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) **8)** Eier **14)** Schwefeldioxide und Sulfite

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

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



Kleine Vorbereitung

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Dill fein hacken.

Brokkolini nach Belieben halbieren.



Für das Beete-Püree

Rote Beete, **Sahnemeerrettich** und **Saft** von 1 [2 | 2]

Zitronenspalte in ein hohes Rührgefäß geben. Mithilfe eines Pürierstabs zu einem **Püree** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Dill-Öl vorbereiten

Pürierstab kurz abspülen.

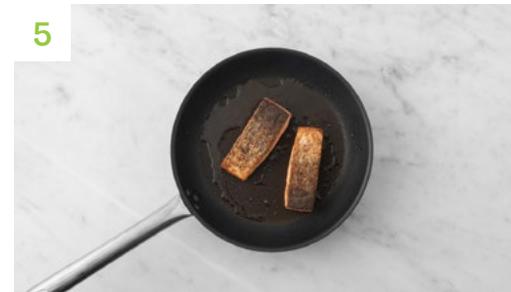
In einem Messbecher 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser***, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte** und fein gehackter **Dill** pürieren, bis das **ÖL** sich emulgiert. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Für das beste Ergebnis soll der Dill sehr fein geschnitten sein, damit das Öl eine grünliche Farbe bekommt.



Brokkolini braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Brokkolini** darin 1 Min. anschwitzen. Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen, **Knoblauch** dazupressen und 3 – 4 Min. kochen lassen, bis das **Wasser** verdunstet und der **Brokkolini** weich ist. **Hartkäse** und **Pfeffer*** dazugeben und die Pfanne durchschwenken, bis der **Käse** schmelzt.



Lachs anbraten

Währenddessen, **Lachsfilet** von beiden Seiten **salzen***. In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** 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.



Anrichten

Lachsfilets auf Teller verteilen. **Beete-Püree** daneben mithilfe der Hinterseite eines Löffels über den Rand ausstreichen. **Brokkolini** auf dem **Püree** anrichten und alles mit **Dill-Öl** garnieren. Restliche **Zitronenspalten** dazu servieren.

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>

