

Feines gebratenes Lachsfilet auf Lauchgemüse mit Parmesankartoffeln und Schnittlauch-Senf-Dip

30 – 40 Minuten • 848 kcal • Tag 2 kochen

20



Lachsfilet



vorw. festk. Kartoffeln



Porree



Zwiebel



Petersilie glatt



Schnittlauch



saure Sahne



süßer Senf



geriebener Hartkäse



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



- 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*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
1 kleine Schüssel und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet 4)	300 g	450 g	600 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
Porree NL DE	1	2	2
Zwiebel DE	1	2	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
saure Sahne 7)	100 g	200 g	200 g
süßer Senf 9)	15 ml	30 ml	30 ml
geriebener Hartkäse 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 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	515 kJ/123 kcal	3549 kJ/848 kcal
Fett	6,93 g	47,77 g
– davon ges. Fettsäuren	1,59 g	10,94 g
Kohlenhydrate	8,41 g	57,98 g
– davon Zucker	1,78 g	12,25 g
Eiweiß	6,41 g	44,23 g
Salz	0,153 g	1,055 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 **9)** Senf

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande



Kleine Vorbereitung

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

Kartoffeln schälen und in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Zwiebeln halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.



Kartoffeln backen

Kartoffelscheiben und **Zwiebelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit „**Hello Paprika**“, **geriebenen Hartkäse**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Min. goldbraun backen.



Für den Lauch

Lauch längs aufschneiden und gründlich auswaschen. **Lauchhälften** in ca. 0,5 cm breite Halbmonde schneiden.

Lauch in eine Auflaufform geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Anschließend die Auflaufform auf einem Gitterrost unter die **Kartoffeln** im unteren Drittel des Ofens in den letzten 15 – 20 Min. mit in den Ofen geben und backen, bis der **Lauch** weich ist.

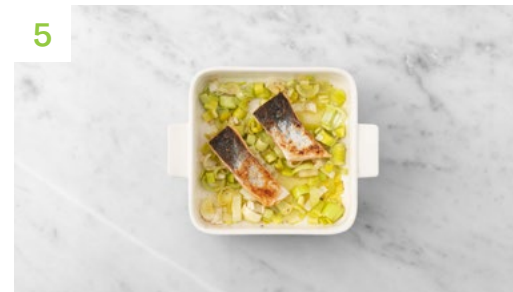


Für den Dip

Petersilienblätter fein hacken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

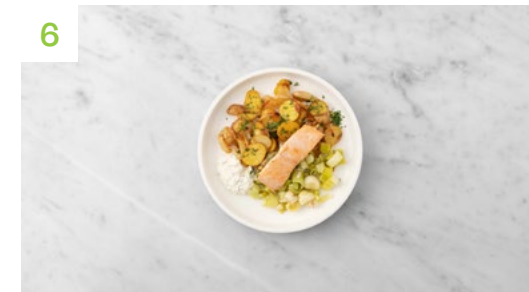
In einer kleinen Schüssel **saure Sahne**, **süßen Senf** und **Schnittlauchröllchen** miteinander verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Lachs braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Lachsfilets** mit **Salz*** würzen, mit der Hautseite in die Pfanne geben und 3 – 4 Min. goldbraun anbraten.

Lachs anschließend mit der Hautseite nach oben auf den **Lauch** in die Auflaufform geben und die restlichen 8 – 10 Min. mitgaren, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



Anrichten

Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit gehackter **Petersilie** bestreuen. **Lachs** mit **Lauch** daneben anrichten. **Dip** dazureichen und 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>

