

# Lachsfilet mit Knoblauch-Chili-Butter auf cremigem Porreegemüse & Linsen

High Protein 30 – 40 Minuten • 815 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



Karotte



Porree



rote Chilischote



geriebelter Thymian



braune Linsen



Kochsahne



Gemüsebrühe



Zwiebel



Butter



Knoblauchzehe



- 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\*

Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 kleinen Topf, 1 Sieb und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet <b>4)</b>	300 g	450 g	600 g
Karotte <b>DE</b>	2	3	4
Porree <b>NL   DE</b>	1	1,5 **	2
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	0,5 **	0,75 **	1
gerebelter Thymian	2 g	2 g	2 g
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Butter <b>7)</b>	20 g	30 g	40 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	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. 720 g)
Brennwert	471 kJ/113 kcal	3410 kJ/815 kcal
Fett	7,6 g	54,9 g
– davon ges. Fettsäuren	2,5 g	18,2 g
Kohlenhydrate	4,4 g	31,7 g
– davon Zucker	2,1 g	15,2 g
Eiweiß	6,1 g	44,1 g
Salz	0,33 g	2,4 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:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko



## 1 Gemüse vorbereiten

**Karotte** nach Belieben schälen und in kleine Würfel schneiden.

**Porree** längs halbieren, gründlich auswaschen und in 1 cm Halbmonde schneiden.

**Zwiebel** fein hacken.

**Knoblauch** in feine Scheiben schneiden.

**Chili** längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** in feine Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).



## 2 Für die Chili-Butter

In einem kleinen Topf auf niedriger Hitze die **Butter** schmelzen. **Chilistreifen (Achtung: scharf!)**, **Knoblauch** und eine Prise **Salz\*** dazugeben und unter gelegentlichem Rühren brutzeln lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

**Tipp:** Wenn die Butter zu braun wird, nimm den Topf dann vom Herd und erhitze sie kurz vor dem Servieren.



## 3 Gemüse braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erhitzen. **Karottenwürfel**, gehackte **Zwiebel**, **Porreeringe** und **Thymian** in die Pfanne geben und 7 – 9 Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz\*** würzen.



## 4 Währenddessen

**Lachsfilet** 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.



## 5 Zum Schluss

**Linse** in ein Sieb gießen und mit **Wasser** abspülen. **Linse** zum **Gemüse** geben.

**Gemüsebrühpulver**, **Sahne** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** zum **Gemüse** geben und nochmals aufkochen, bis die **Soße** cremig und eingedickt ist.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

Cremiges **Porreegemüse** auf tiefen Teller anrichten, **Lachs** darauf geben und mit **Knoblauch-Chili-Butter** übergießen.

**Guten Appetit!**

## Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

