

Lachsfilet mit Karotten-Ingwer-Püree dazu Zitronen-Senf-Bohnen mit Hirtenkäsecrumble

Viel Gemüse 35 – 45 Minuten • 718 kcal • Tag 2 kochen



Karotte



Buschbohnen



Hirtenkäse



Knoblauchzehe



Zwiebel



Zitrone, gewachst



Ingwer



körniger Senf



Lachsfilet

Entdecke jetzt ausgewählte **Fit & Vital** Rezepte bei **YAZIO!** Behalte Deine Ernährung jederzeit im Blick mit der **führenden Ernährungs-App in Deutschland**. Sicher Dir jetzt exklusiv **-50%** als HelloFresh Kund:in auf **YAZIO PRO** über den QR-Code.



Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Butter*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 Pürierstab

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Karotte DE	4	6	8
Buschbohnen	300 g	450 g	600 g
Hirtenkäse 7	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Zwiebel DE	1	2	2
Zitrone, gewachst ZA AR	1	1	2
Ingwer PE BR CN TH	15 g**	22,5 g**	30 g
körniger Senf 9	17 g	30 g	40 g
Lachsfilet 4	300 g	450 g	600 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. 680 g)
Brennwert	442 kJ/106 kcal	3005 kJ/718 kcal
Fett	6,6 g	45,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	12 g
Kohlenhydrate	4,2 g	28,5 g
– davon Zucker	3,2 g	21,8 g
Eiweiß	6,9 g	46,7 g
Salz	0,26 g	1,76 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) **9** Senf

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **PE:** Peru **BR:** Brasilien **CN:** China **TH:** Thailand **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



Gemüse vorbereiten

Erhitze 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Die Hälfte [drei Viertel | **Ganze**] **Ingwer** schälen und in grobe Stücke schneiden.

Knoblauch grob hacken.

Zwiebel grob hacken.

Karotte nach Belieben schälen und in 2 cm Stücken schneiden.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.



Lachs braten

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.



Gemüse kochen

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Gehackter Ingwer, Zwiebel**, die Hälfte vom **Knoblauch** darin 3 Min. anbraten, bis es etwas Farbe bekommt.

Karotte dazugeben und den Topf mit ca. 1 L [1,5 L | 2 L] **Wasser*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Salz*** auffüllen. Das **Gemüse** 15 – 20 Min kochen lassen, bis die **Karotten** weich sind.



Für die Karottenpüree

Das **Gemüse** durch ein Sieb geben, dann zurück in den Topf geben. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** dazugeben und mithilfe eines Pürierstabs mindestens 1 Min. zu einem **Püree** pürieren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Ggf. warmhalten.

In den Topf mit **Bohnen** 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, restlicher **Knoblauch, Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalten, körniger Senf** und 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben und 3 – 4 Min. braten lassen.



Für die Bohnen

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** halbieren.

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

Buschbohnen zugeben und 8 – 9 Min. kochen, bis die **Bohnen** weich sind.

Nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.



Anrichten

Lachsfilets auf Teller verteilen. **Karotten-Püree** daneben mithilfe der Hinterseite eines Löffels über den Rand ausstreichen. **Zitronen-Senf Bohnen** auf dem **Püree** anrichten und **Hirtenkäse** darüber bröseln. 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>

