

Oster-Lachs im Kräutermantel mit Brokkoli dazu Zitronen-Rosmarin-Kartoffeln & frischer Gurkensalat

Viel Gemüse 35 – 45 Minuten • 1257 kcal • Tag 2 kochen



Norwegisches Lachsfilet (Premium)



Petersilie glatt



Schnittlauch



Kartoffeln (Drillinge)



Zitrone, gewachst



Rosmarin, getrocknet



Gurke



mittelscharfer Senf



Naturjoghurt



Knoblauchzehe



Mayonnaise



Brokkoli



Panko-Mehl



Los geht's

Wasche das Gemüse ab. Tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Butter*, Olivenöl*, Honig*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe, 2 große Schüsseln, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Norwegisches Lachsfilet (Premium) 4)	400 g	600 g	800 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	20 g	40 g	40 g
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	800 g	1200 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	2
Rosmarin, getrocknet	2 g**	3 g**	4 g
Gurke NL ES MA	1	1	2
mittelscharfer Senf 9)	20 ml	30 ml	40 ml
Naturjoghurt 7)	150 g	225 g	300 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Mayonnaise 8) 9)	34 ml	51 ml	68 ml
Brokkoli NL ES	1	1	1
Panko-Mehl 15)	25 g	37,5 g**	50 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. 990 g)
Brennwert	531 kJ/127 kcal	5259 kJ/1257 kcal
Fett	8,1 g	80,6 g
– davon ges. Fettsäuren	2,3 g	23,2 g
Kohlenhydrate	7,2 g	71,7 g
– davon Zucker	3,3 g	32,8 g
Eiweiß	5,9 g	58,1 g
Salz	0,61 g	6,08 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 **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



1 Kartoffeln vorbereiten

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

In einer kleinen Schüssel 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Butter*** auf Zimmertemperatur bringen.

Gewaschene **Drillinge** halbieren.

Drillinge auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen 30 – 35 Min. goldbraun backen.

Tipp: Dabei etwas Platz für das Lachsfilet lassen.

Knoblauch abziehen und für 5 Min. mitbacken.



4 Für den Gurkensalat

In der großen Schüssel mit den **Gurken** die Hälfte des **Joghurts**, restlichen **Senf**, **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenviertel**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen. **Gurkenscheiben** zugeben und marinieren lassen.

Knoblauch nach der Garzeit fein hacken.

In der kleinen Schüssel aus Schritt 1 restlichen **Joghurt**, **Mayonnaise**, **Knoblauch**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** vermengen.



2 Für die Kräuterkruste

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** vierteln.

Kräuter fein hacken.

Kräuter, Hälfte **Senf**, **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenviertel** und **Panko-Mehl** in die Schüssel mit der **Butter** geben und vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Kräuterkruste auf der **Fleischseite** des **Lachsfilets** verteilen und fest andrücken.

Lachsfilet auf das Backblech neben die **Kartoffeln** geben und 20 Min. garen, bis der **Fisch** innen noch leicht rosa ist.

Tipp: Wenn Du für 3 oder 4 Personen kochst, benutze 2 Backbleche.



5 Letzte Schritte

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter***, **Zitronenschale**, Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Rosmarinnadeln**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. **Drillinge** nach der Garzeit dazugeben und vermengen. Backofen auf die Grillfunktion stellen und **Lachsfilet** im oberen Drittel des Ofens 3 – 4 Min. grillen, bis die **Kräuterkruste** goldbraun ist.



3 Brokkoli garen

Gurken in feine Scheiben hobeln oder schneiden. In eine große Schüssel geben, 2 TL [3 TL | 4 TL] **Salz*** hinzugeben und 10 Min. entwässern lassen. Danach überschüssiges **Wasser** abgießen.

In der Zwischenzeit **Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** teilen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Brokkoli** darin 5 – 6 Min. anbraten. Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen und 3 – 5 Min. köcheln lassen, bis der **Brokkoli** gar und das **Wasser** verdampft ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Ggf. warm halten.



6 Anrichten

Lachsfilet nach Belieben halbieren.

Zitronen-Kartoffeln, **Honig-Senf-Gurkensalat**, **Lachsfilet** und **Brokkoli** nach Belieben auf Tellern verteilen. **Knoblauch-Dip** dazureichen und mit den restlichen **Zitronenvierteln** servieren.

Frohe Ostern!

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>

