

# Gerösteter Lachs mit grünem Spargel

## Estragonsoße und Radieschen-Apfel-Salat

35 – 45 Minuten • 986 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



Basmatireis



grüner Spargel



Apfel



Radieschen



Estragon



Petersilie glatt



Thymian



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Kochsahne



Gemüsebrühpulver



Mandeln blanchiert,  
gehobelt



# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseriebe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet <b>4)</b>	300 g	450 g	600 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
grüner Spargel	200 g	300 g	400 g
Apfel <b>BE</b>	1	2	2
Radieschen <b>NL   IT</b>	150 g	200 g	300 g
Estragon	10 g	10 g	10 g
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR   TR   CL   EG</b>	1	1	2
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Mandeln blanchiert, gehobelt <b>22)</b>	10 g	20 g	20 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. 790 g)
Brennwert	520 kJ/124 kcal	4125 kJ/986 kcal
Fett	26,2 g	207,6 g
– davon ges. Fettsäuren	6,2 g	49,3 g
Kohlenhydrate	10,6 g	84,2 g
– davon Zucker	3,8 g	30,4 g
Eiweiß	5,6 g	44,6 g
Salz	0,17 g	1,32 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 **22)** Mandeln

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **IT:** Italien **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten **BE:** Belgien



## 1 Reis zubereiten

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

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** geben, **Gemüsebrühe** und 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz\*** dazugeben und aufkochen lassen.

**Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



## 4 Spargel backen

**Spargel** schälen und ca. 1 cm vom unteren Ende abschneiden.

**Spargel** in einer großen Schüssel mit etwas **Olivenöl\*** bestreichen, mit 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Zitronenabrieb**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen, auf das Backblech neben den **Lachs** legen und 10 – 12 Min. im Ofen garen, bis der **Spargel** weich ist.



## 2 Salat zubereiten

In einer großen Pfanne **Mandelblättchen** ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. rösten. Herausnehmen.

**Zitrone** heiß waschen und 1 TL [2 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Petersilie** grob hacken.

**Radieschen** grob raspeln.

**Apfel** grob raspeln.

In einer großen Schüssel, **Soft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, 1,5 EL [2,5 EL | 3 EL] **Olivenöl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.

**Apfel**, **Radieschen**, Hälfte **Petersilie** und Hälfte **Mandelblättchen** mit dem **Dressing** mischen.



## 5 Soße zubereiten

**Knoblauch** fein hacken.

**Estragon** grob hacken.

**Thymianblätter** fein hacken.

In der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** erhitzen. **Knoblauch** und **Thymianblätter** 1 Min. darin anschwitzen. Mit **Soft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte** ablöschen.

**Kochsahne** und **Estragon** dazugeben und 2 Min. köcheln lassen. Mit **Zitronensaft**, **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zucker\*** abschmecken.



## 3 Lachs backen

**Lachsfilet** von beiden Seiten **salzen\***, **pfeffern\***, mit 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Zitronenabrieb** und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl\*** beträufeln.

**Lachs** mit der Hautseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen 12 – 15 Min. garen, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



## 6 Anrichten

Restlichen **Zitronenabrieb** unter den **Reis** heben.

**Lachs** und **Spargel** auf Teller verteilen und mit **Soße** bedecken. **Reis** und **Salat** daneben anrichten. Mit restlichen **Mandeln** und **Petersilie** garnieren.

**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>

