

# Ikra! Lachs auf ukrainischer Auberginen-Creme dazu Apfel-Karotten-Salat mit Pistazien

Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 795 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



Aubergine



rote Spitzpaprika



Karotte



Apfel



Zwiebel



Knoblauchzehe



Dill



Petersilie



Zitrone, gewachst



Pistazien



Gewürzmischung „Hello Paprika“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Gemüse, Kräuter ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus deiner Küche

Salz\*, Öl\*, Olivenöl\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet <b>4)</b>	300 g	450 g	600 g
Aubergine <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	2	3	4
Apfel <b>BE</b>	0,5**	1	2
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	20 g
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR   TR   CL   EG</b>	1	1	2
Pistazien <b>28)</b>	30 g	40 g	60 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. 600 g)
Brennwert	553 kJ/132 kcal	3325 kJ/795 kcal
Fett	9,7 g	58,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	8,7 g
Kohlenhydrate	4,6 g	27,6 g
– davon Zucker	3,9 g	23,4 g
Eiweiß	6,3 g	37,9 g
Salz	0,14 g	0,87 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 **28)** Pistazien

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande

**FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **MA:** Marokko **ZA:** Südafrika

**AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



## Gemüse rösten

**Aubergine** in 1 cm Scheiben schneiden.

**Paprika** halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

**Zwiebel** halbieren und in 1 cm Streifen schneiden.

**Auberginen, Paprika, Zwiebelstreifen** und **Knoblauch** mit Schale auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit „**Hello Paprika**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Gemüse** im Ofen 15 – 18 Min. rösten, bis es weich und goldbraun ist.



## Lachs anbraten

**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.



## Salat vorbereiten

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Karotte** nach Belieben schälen und grob raspeln.

**Apfel** nach Belieben schälen und grob raspeln.

In einer großen Schüssel **Karotte** und **Apfel** mit **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und marinieren lassen.



## Letzter Schritt

**Pistazien** unter den **Salat** mischen.



## Ikra zubereiten

**Knoblauch** abziehen.

**Petersilie** und **Dill** grob hacken. Die Hälfte der **Kräuter** zu dem **Salat** geben und unterrühren.

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe

**Pistazienkerne** 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen. Aus der Pfanne nehmen.

In einem hohen Rührgefäß mithilfe eines Pürierstabs, **Ofengemüse, Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** zu einem **Püree** verarbeiten. Restliche **Kräuter** unterrühren. Halte ein paar **Kräuter** zurück zum Garnieren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Ikra** mithilfe eines Löffels auf den Rand der Teller verteilen.

**Lachsfilet** und **Salat** daneben anrichten.

Mit restlichen **Kräutern** garnieren und mit **Zitronenspalten** 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>

