

Zartes Lachsfilet auf frischen Linguine in cremiger Brokkoli-Zitronen-Soße

High Protein 30 – 40 Minuten • 956 kcal • Tag 2 kochen

20



Lachsfilet



frische Linguine



Brokkoli



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Kochsahne



Gemüsebrühpulver



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Zitrone, gewachst



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Wasser*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 Gemüeschäler, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet 4)	300 g	450 g	600 g
frische Linguine 8) 15)	250 g	375 g	500 g
Brokkoli DE	1	1	1
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Kochsahne 7)	150 g	225 g	300 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
Zitrone, gewachst ZA AR	1	1	1

**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	664 kJ/159 kcal	3998 kJ/956 kcal
Fett	8,1 g	49 g
– davon ges. Fettsäuren	2,3 g	13,7 g
Kohlenhydrate	13,3 g	80,4 g
– davon Zucker	2 g	12,1 g
Eiweiß	8,4 g	50,5 g
Salz	0,27 g	1,6 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 **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Einen großen Topf mit heißem **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** teilen, nach Belieben den Stiel in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen.



2 Pasta kochen

Frische Linguine in dem Topf mit kochendem **Wasser*** ca. 5 Min. bissfest kochen, danach durch ein Sieb abgießen.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.

Zitrone vierteln.



3 Lachs braten

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Lachs** mit etwas **Zitronensaft** beträufeln, dann auf der Hautseite 2 Min. anbraten. **Lachs** wenden und weitere 2 – 3 Min. braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr glasig ist. **Lachs** herausnehmen. Jetzt lässt sich die Haut ganz leicht von den **Filets** abziehen.



4 Für die Soße

In der Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Brokkoli** und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** darin 4 – 5 Min. unter Rühren braten.

Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** und **Gemüsebrühpulver** ablöschen. **Knoblauch** dazu pressen und 4 – 5 Min. zugedeckt köcheln lassen, bis der **Brokkoli**, je nach Vorliebe, bissfest oder weich ist.

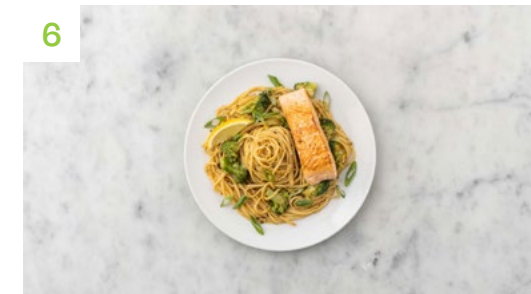


5 Fertigstellen

Kochsahne und **Gewürzmischung** „Hello Buon Appetito“ in die Pfanne geben und einmal aufkochen lassen.

Mit einigen Spritzern **Zitronensaft** und **Salz*** und **Pfeffer*** kräftig abschmecken. **Linguine** untermischen und kurz erhitzen.

Lachsfilet auf die **Pasta** legen und 2 Min. abgedeckt erhitzen.



6 Anrichten

Linguine auf Teller verteilen, mit **Lachs** und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** toppen und mit der restlichen **Zitrone** genießen.

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>

