

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

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



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

Weißen und grünen 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>

