



# Zatar Lachsfilet auf Linsen-Tabbouleh mit geröstetem Brokkoli und Tahini-Drizzle

unter 650 Kalorien | High Protein | 30 – 40 Minuten • 638 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



braune Linsen



Brokkoli



kleine Salatgurke



Frühlingszwiebel



Zitrone, gewachst



Minze



Petersilie



Cranberries, getrocknet



Tahini-Paste



Ajvar



Za'atar



Gewürzmischung „Hello Mezze“

Entdecke jetzt ausgewählte **Fit & Vital** Rezepte bei **YAZIO!** Behalte Deine Ernährung jederzeit im Blick mit der **führenden Ernährungs-App in Deutschland**. Sicher Dir jetzt exklusiv **-50%** als HelloFresh Kund:in auf **YAZIO PRO** über den QR-Code.



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet <b>4)</b>	300 g	450 g	600 g
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
Brokkoli <b>DE</b>	1	1	1
kleine Salatgurke	1	2	2
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	1	2	2
Zitrone, gewachst <b>ZA   AR</b>	1	1	2
Minze/Petersilie	20 g	20 g	40 g
Cranberries, getrocknet	20 g	20 g	40 g
Tahini-Paste <b>3)</b>	12,5 g**	18,75 g**	25 g
Ajvar <b>14)</b>	50 g	75 g	100 g
Za'atar <b>3)</b>	6 g	10 g	12 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	2 g	4 g	4 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. 740 g)
Brennwert	361 kJ/86 kcal	2670 kJ/638 kcal
Fett	4,2 g	30,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	5,4 g
Kohlenhydrate	5 g	36,9 g
– davon Zucker	4,4 g	32,7 g
Eiweiß	6,2 g	45,8 g
Salz	0,31 g	2,26 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:** **3)** Sesamsamen **4)** Fisch **14)** Schwefeldioxide und Sulfite

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko

**EG:** Ägypten **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



### Für den Dip

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

**Zitrone** vierteln.

In einer kleinen Schüssel die Hälfte [drei Viertel | gesamtes] **Tahini**, **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenviertel**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dip** verrühren.

**Tipp:** Falls der Dip noch zu dickflüssig ist, kannst du teelöffelweise kaltes Wasser hinzugeben.



### Für den Lachs

**Lachsfilet** mit der Hautseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

**Lachsfilet** mit etwas **Zitronensaft** beträufeln, „Zatar“ **Gewürzmischung** darüber verteilen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

In den Ofen geben und 12 – 14 Min. garen, bis der **Lachs** innen noch leicht rosa ist.



### Für das Dressing

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

**Minze-** und **Petersilienblätter** fein hacken.

**Cranberries** grob hacken.

In einer großen Schüssel **Ajvar**, gehackte **Kräuter**, **Frühlingszwiebel**, **Cranberries**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, **Salz\***, **Pfeffer\*** und eine Prise **Zucker\*** zu einem **Dressing** vermengen.



### In der Zwischenzeit

Eine große Pfanne erhitzen und die **Linsen** darin 1 – 2 Min. anrösten.

„Hello Mezza“ hinzugeben und 1 weitere Min. anrösten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Aus der Pfanne nehmen und in die Schüssel zu den **Gurkenwürfeln** geben.

Pfanne auswischen. Pfanne erneut erhitzen und **Brokkoli** darin 3 – 4 Min. anrösten. Mit 150 ml [200 ml | 300 ml] **Wasser\*** ablöschen und 3 – 5 Min. köcheln lassen, bis der **Brokkoli** gar und das **Wasser** verdampft ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer** würzen.



### Kleine Vorbereitung

**Linsen** durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.

**Gurke** längs vierteln, in 1 cm Würfel schneiden und in die Schüssel mit dem **Ajvar-Dressing** geben.

**Brokkoli** in mundgerechte Stücke teilen.



### Anrichten

**Linsen** mit dem **Dressing** vermengen und auf tiefe Teller verteilen. **Lachs** und **Brokkoli** daneben anrichten und mit dem **Tahini Dip** 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>

