



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 4)	300 g	450 g	600 g
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
Brokkoli DE	1	1	1
kleine Salatgurke	1	2	2
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
Zitrone, gewachst ZA AR	1	1	2
Minze/Petersilie	20 g	20 g	40 g
Cranberries, getrocknet	20 g	20 g	40 g
Tahini-Paste 3)	12,5 g**	18,75 g**	25 g
Ajvar 14)	50 g	75 g	100 g
Za'atar 3)	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.

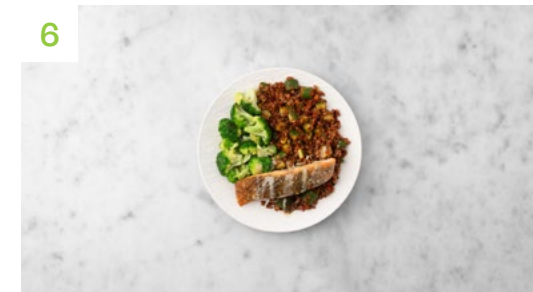


Kleine Vorbereitung

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>

