

Feines gebratenes Lachsfilet auf Porreegemüse

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

Klimaheld 30 – 40 Minuten • 848 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



vorw. festk. Kartoffeln



Porree



Zwiebel



Petersilie glatt



Schnittlauch



saure Sahne



süßer Senf



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Öl*, Pfeffer*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet 4)	300 g	450 g	600 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	1000 g	1200 g
Porree NL DE	1	2	2
Zwiebel DE	1	2	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
saure Sahne 7)	100 g	200 g	200 g
süßer Senf 9)	15 ml	30 ml	30 ml
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	40 g	40 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. 690 g)
Brennwert	515 kJ/123 kcal	3549 kJ/848 kcal
Fett	6,9 g	47,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,6 g	10,9 g
Kohlenhydrate	8,4 g	58 g
– davon Zucker	1,8 g	12,2 g
Eiweiß	6,4 g	44,4 g
Salz	0,16 g	1,14 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 **9)** Senf
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande



Kleine Vorbereitung

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

Kartoffeln schälen und in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Zwiebeln halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.



Kartoffeln backen

Kartoffelscheiben und **Zwiebelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit „**Hello Paprika**“, **geriebenen Hartkäse**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Min. goldbraun backen.



Für den Porree

Porree längs aufschneiden und gründlich auswaschen. **Porreehälften** in ca. 0,5 cm breite Halbmonde schneiden.

Porree in eine Auflaufform geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Anschließend die Auflaufform auf einem Gitterrost unter die **Kartoffeln** im unteren Drittel des Ofens in den letzten 15 – 20 Min. mit in den Ofen geben und backen, bis der **Porree** weich ist.

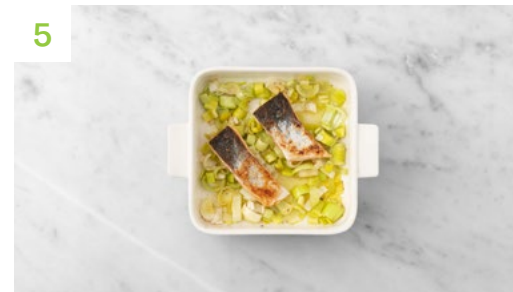


Für den Dip

Petersilienblätter fein hacken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

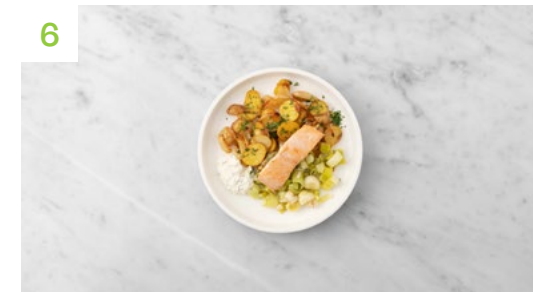
In einer kleinen Schüssel **saure Sahne**, **süßen Senf** und **Schnittlauchröllchen** miteinander verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Lachs braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Lachsfilets** mit **Salz*** würzen, mit der Hautseite in die Pfanne geben und 3 – 4 Min. goldbraun anbraten.

Lachs anschließend mit der Hautseite nach oben auf den **Porree** in die Auflaufform geben und die restlichen 8 – 10 Min. mitgaren, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



Anrichten

Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit gehackter **Petersilie** bestreuen. **Lachs** mit **Porree** daneben anrichten. **Dip** dazureichen und 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>

