

Honig-Lachsfilet auf Ingwer-Miso-Süßkartoffelpürree dazu Pilze in Knoblauch-Butter-Soße

45 – 55 Minuten • 1089 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



Sojasoße



Zitrone, gewachst



Blütenhonig



Sriracha Sauce



Süßkartoffel



Ingwer



Zwiebel



braune Champignons



Butter



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



vegane weiße Mispaste

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe den Fisch mit einem Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Wasser*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

1 großen Topf, 2 große Pfannen, 1 große Schüssel, 1 Sieb, 1 Kartoffelstampfer, 1 Knoblauchpresse und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet 4)	300 g	450 g	600 g
Sojasoße 11) 15)	50 ml	75 ml	100 ml
Zitrone, gewachst ZA AR	1	1	2
Blütenhonig	20 g	28 g	40 g
Sriracha Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Süßkartoffel ES US EG HN	1	2	2
Ingwer PE BR CN TH	30 g	45 g**	60 g
Zwiebel DE	1	1,5 **	2
braune Champignons	200 g	300 g	300 g
Butter 7)	60 g	90 g	120 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	2	3	1
vegane weiße Misopaste 11) 15)	25 g	37,5 g	50 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. 750 g)
Brennwert	611 kJ/146 kcal	4556 kJ/1089 kcal
Fett	8,9 g	66,4 g
– davon ges. Fettsäuren	2,9 g	21,9 g
Kohlenhydrate	10,1 g	75,2 g
– davon Zucker	3,6 g	26,7 g
Eiweiß	5,8 g	43,1 g
Salz	0,76 g	5,64 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) **11)** Soja **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 **PE:** Peru **BR:** Brasilien **CN:** China **TH:** Thailand **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **HN:** Honduras **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



1 Gemüse vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Süßkartoffel schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Würfel schneiden.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Champignons halbieren.

Zitrone in 4 Spalten schneiden.



4 Pilze anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Champignons** darin 4 – 5 Min. anbraten.

Knoblauch in die Pfanne pressen. Weißen Teil der **Frühlingszwiebel** zusammen mit einem Drittel der **Butter** in die Pfanne geben und alles 1 – 2 weitere Min. anrösten.

Kochwasser* hinzufügen und kurz einköcheln lassen, sodass eine leicht dickflüssige **Soße** entsteht. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und ggf. warm halten.

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.



2 Für das Püree

Reichlich heißes **Wasser*** in einen großen Topf füllen, **salzen***, einmal aufkochen lassen und die **Süßkartoffel** darin für 12 – 15 Min. weich garen.

Währenddessen **Ingwer** schälen und **Knoblauch** abziehen.

In einer großen Schüssel **Honig**, **Sojasoße**, **Sriracha**, den **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** verrühren. Ein Drittel des **Knoblauchs** und die Hälfte des **Ingwers** fein in die Schüssel reiben, mit **Pfeffer*** würzen und alles gut vermengen.



5 Lachsfilet anbraten

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und den **Lachs** darin auf der Hautseite für 3 – 4 Min. anbraten. **Filets** vorsichtig wenden und 2 – 3 Min. auf der anderen Seite weiter braten. **Lachsfilet** aus der Pfanne nehmen.

Pfanne von der Hitze nehmen, vorbereitete **Sojasoßen-Mischung** in die Pfanne geben und für 1 Min. einköcheln lassen. Restliche **Butter** einrühren, sodass eine cremige **Soße** entsteht.



3 Püree vollenden

Süßkartoffel nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen, dabei 2 EL [3 EL | 4 EL] des **Kochwassers** zurückhalten.

In demselben Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und darin **Zwiebelwürfel** für 1 – 2 Min. anschwitzen.

Misopaste hinzugeben und für weitere 30 Sek. anrösten.

Süßkartoffel mit einem Drittel der **Butter** zurück in den Topf geben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Püree** verarbeiten. Restlichen **Ingwer** fein dazu reiben, mit **Pfeffer*** abschmecken, gut vermengen und ggf. warm halten.



6 Anrichten

Lachsfilets zurück in die Pfanne geben und mit der **Soße** bestreichen.

Lachsfilets mit der **Soße** auf Teller verteilen und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** toppen. **Miso-Süßkartoffelpüree** und **Champignons** daneben anrichten und mit restlichen **Zitronenspalten** servieren.

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>

