

Gebratener Lachs mit cremigem Gurkensalat

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

Klimaheld 30 – 40 Minuten • 776 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



vorw. festk. Kartoffeln



Gurke



Dill



Petersilie



Schalotte



Zitrone, gewachst



saure Sahne



Sonnenblumenkerne



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Olivenöl*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Sieb, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet 4)	300 g	450 g	600 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Gurke NL ES	1	2	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	20 g
Schalotte DE NL FR	1	1	2
Zitrone, gewachst ZA AR	1	1	2
saure Sahne 7)	100 g	200 g	200 g
Sonnenblumenkerne	20 g**	40 g	40 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. 700 g)
Brennwert	464 kJ/111 kcal	3246 kJ/776 kcal
Fett	7,1 g	49,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,4 g	10 g
Kohlenhydrate	5,5 g	38,8 g
– davon Zucker	1,2 g	8,4 g
Eiweiß	5,7 g	40 g
Salz	0,04 g	0,25 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)

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



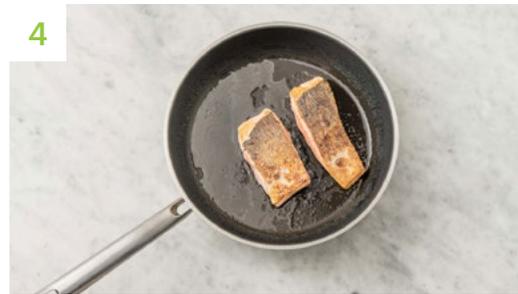
Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen und je nach Größe vierteln oder halbieren.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, einmal aufkochen lassen und kräftig **salzen***. Hitze reduzieren, **Kartoffeln** zugeben und 12 – 15 Min. weich garen.

In einer großen Pfanne **Sonnenblumenkerne** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten, bis sie anfangen zu duften. Aus der Pfanne nehmen und grob hacken.



Lachs braten

Lachsfilets von beiden Seiten **salzen***.

In derselben großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Lachs** darin auf der Hautseite 2 Min. anbraten, wenden und weitere 2 – 3 Min. braten, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist. **Lachs** herausnehmen und nach Belieben die Haut abziehen.



Für die Gremolata

Petersilienblätter und **Dill** getrennt voneinander fein hacken.

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** vierteln.

In einer kleinen Schüssel **Sonnenblumenkerne**, Hälfte der **Petersilie**, **Zitronenabrieb**, **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenviertel**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Gurke längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.



Kartoffeln vollenden

Nach Ende der Kochzeit **Kartoffeln** durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. **Kartoffeln** vorsichtig mit der restlichen gehackten **Petersilie** vermengen.



Für den Gurkensalat

Schalotte fein hacken.

In der großen Pfanne aus Schritt 1 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen. **Schalotte** darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen. Aus der Pfanne nehmen und in eine große Schüssel geben.

Saure Sahne, **Dill**, **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenviertel**, **Salz*** und **Pfeffer*** dazugeben und alles zu einem **Dressing** vermengen. **Gurke** hinzugeben und marinieren lassen.



Anrichten

Kartoffeln und **Gurkensalat** auf Teller verteilen. **Lachs** daneben anrichten und mit der **Gremolata** toppen.

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>

