

Lachsfilet auf Rote Beete-Püree mit käsigem Brokkoli, beträufelt mit Dill-Öl

Viel Gemüse 25 – 35 Minuten • 945 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



Brokkoli



Rote Beete, vorgegart



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Dill



Hartkäse ital. Art, gerieben



Sahnemeerrettich

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



Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 2 große Pfanne und 1 Messbecher

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet 4)	300 g	450 g	600 g
Brokkoli DE	1	0,75**	1
Rote Beete, vorgegart	250 g	375 g**	500 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	2
Dill	10 g	10 g	10 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Sahnemeerrettich 7) 14)	36 g	54 g**	72 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.)

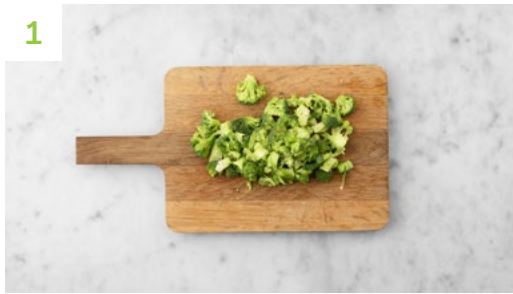
	100 g	Portion (ca. 550 g)
Brennwert	719 kJ/172 kcal	3952 kJ/945 kcal
Fett	9,5 g	52 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	9,9 g
Kohlenhydrate	3,8 g	20,7 g
– davon Zucker	3,6 g	20 g
Eiweiß	7,6 g	41,8 g
Salz	0,12 g	0,65 g

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 **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



Kleine Vorbereitung

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Dill fein hacken.

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** schneiden.



Brokkoli braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Brokkoli darin 5 – 6 Min. anbraten. Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen, **Knoblauch** dazupressen und 3 – 5 Min. köcheln lassen, bis das **Wasser** verdunstet und der **Brokkoli** weich ist.

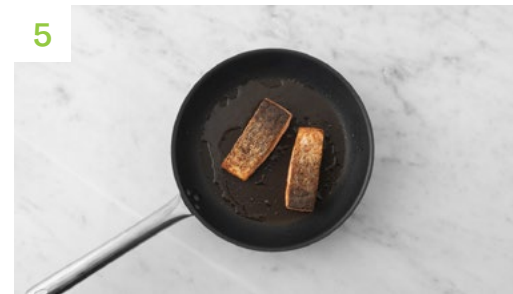
Hartkäse und **Pfeffer*** dazugeben und die Pfanne durchschwenken, bis der **Käse** schmilzt.



Für das Beete-Püree

Rote Beete, **Sahnemeerrettich** und **Soft** von 1 [2 | 2]

Zitronenspalte in ein hohes Rührgefäß geben. Mithilfe eines Pürierstabs zu einem **Püree** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Lachs anbraten

Währenddessen **Lachsfilet** von beiden Seiten **salzen***.

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Lachs darin auf der Hautseite 2 Min. anbraten, dann wenden und weitere 2 – 3 Min. braten, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist. **Lachs** herausnehmen und nach Belieben die Haut abziehen.

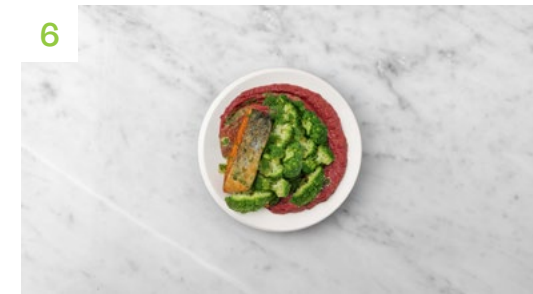


Dill-Öl vorbereiten

Pürierstab kurz abspülen.

In einem Messbecher 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser***, **Soft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte** und fein gehackter **Dill** pürieren, bis das **Öl** sich emulgiert. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Für das beste Ergebnis soll der Dill sehr fein geschnitten sein, damit das Öl eine grünliche Farbe bekommt.



Anrichten

Lachsfilets auf Teller verteilen. **Beete-Püree** daneben mithilfe der Hinterseite eines Löffels über den Rand ausstreichen. **Brokkoli** auf dem **Püree** anrichten und alles mit **Dill-Öl** garnieren. **Zitronenspalten** dazu 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>

