



# Feines gebratenes Lachsfilet mit Bärlauch-Dip dazu Parmesankartoffeln und Porreegemüse

30 – 40 Minuten • 901 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



vorw. festk. Kartoffeln



Zwiebel



saure Sahne



süßer Senf



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Bärlauch



Porree



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# 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 Auflaufform, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet <b>4)</b>	300 g	450 g	600 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	1000 g	1200 g
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
saure Sahne <b>7)</b>	100 g	200 g	200 g
süßer Senf <b>9)</b>	15 ml	30 ml	30 ml
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Bärlauch	10 g	20 g	20 g
Porree <b>DE   NL   ES</b>	1	2	2

\*\*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	547 kJ/131 kcal	3769 kJ/901 kcal
Fett	6,9 g	47,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,6 g	11 g
Kohlenhydrate	8,6 g	59,1 g
– davon Zucker	1,8 g	12,6 g
Eiweiß	6,4 g	44,3 g
Salz	0,16 g	1,13 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 **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



## Kleine Vorbereitung

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

**Kartoffeln** schälen und in 0,5 cm Scheiben schneiden.

**Zwiebel** 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 Halbmonde schneiden.

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

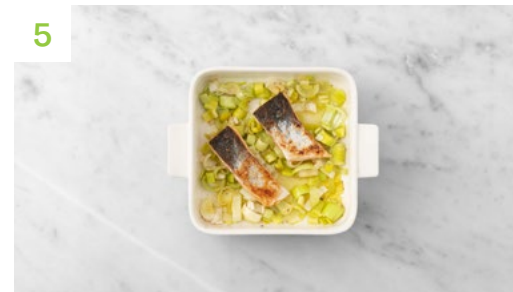
Anschließend die Auflaufform auf einem Gitterrost unter die **Kartoffeln** im unteren Drittel des Ofens in den letzten 15 – 20 Min. mit in den Ofen geben und backen, bis der **Porree** weich ist.



## Für den Dip

**Bärlauch** fein hacken.

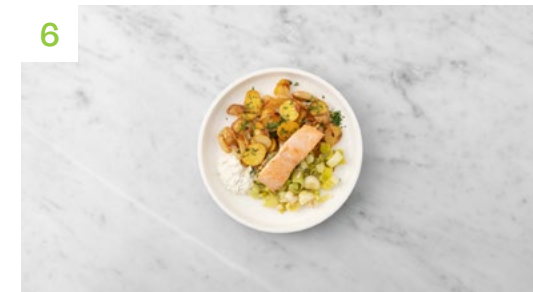
In einer kleinen Schüssel **saure Sahne**, **süßen Senf** und drei Viertel vom **Bärlauch** miteinander verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Lachs braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Lachsfilets** mit **Salz\*** würzen, mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben und 2 – 3 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 restlichem **Bärlauch** bestreuen. **Lachs** mit **Porree** daneben anrichten. **Bärlauch-Dip** dazu reichen 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>

