

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

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 4)	300 g	450 g	600 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	1000 g	1200 g
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
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
Bärlauch	10 g	20 g	20 g
Porree DE NL ES	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



1 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.



2 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.



3 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.

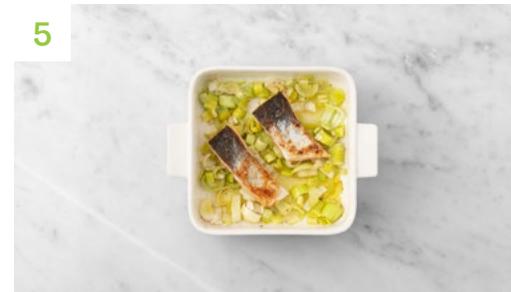
Anschließend die Auflaufform auf einem Gitterrost unter die **Kartoffeln** im unteren Drittel des Ofens in den letzten 15 – 20 Min. mit in den Ofen geben und backen, bis der **Porree** weich ist.



4 Für den Dip

Bärlauch fein hacken.

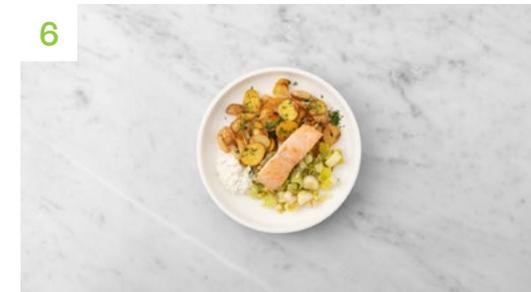
In einer kleinen Schüssel **saure Sahne**, **süßen Senf** und drei Viertel vom **Bärlauch** miteinander verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 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.



6 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>

