

# Gebratener Lachs mit cremigem Gurkensalat dazu Petersilienkartoffeln und Gremolata

30 – 40 Minuten • 810 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 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet <b>4)</b>	300 g	450 g	600 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Gurke <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	20 g
Schalotte <b>DE   NL   FR   ES</b>	1	1	2
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR</b>   <b>TR   CL   EG</b>	1	1	2
saure Sahne <b>7)</b>	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	484 kJ/116 kcal	3391 kJ/810 kcal
Fett	7,1 g	49,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,4 g	10 g
Kohlenhydrate	6 g	42,2 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 **ES:** Spanien

**MA:** Marokko **FR:** Frankreich **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei  
**CL:** Chile **EG:** Ägypten



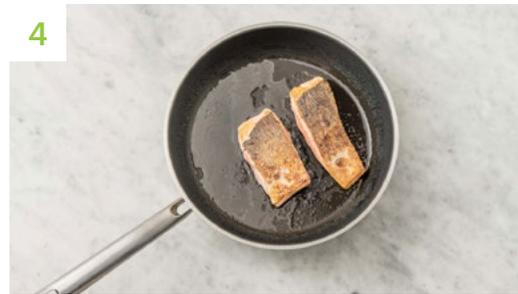
## Kartoffeln kochen

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>

