

Gerösteter Lachs und grüner Spargel mit Estragonsoße und Radieschen-Apfel-Salat

35 – 45 Minuten • 990 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



Estragon



Petersilie glatt



Thymian



Kochsahne



Apfel



Radieschen



grüner Spargel



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Gemüsebrühpulver



Mandeln blanchiert,
gehobelt



Basmatireis



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

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Butter*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Honig*, Olivenöl*, Zucker*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseriebe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet 4)	300 g	450 g	600 g
Estragon	10 g	10 g	10 g
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Apfel BE	1	2	2
Radieschen NL IT	150 g	200 g	300 g
grüner Spargel	200 g	300 g	400 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Mandeln blanchiert, gehobelt 22)	10 g	10 g	20 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 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. 790 g)
Brennwert	522 kJ/125 kcal	4141 kJ/990 kcal
Fett	26,1 g	207,6 g
– davon ges. Fettsäuren	6,2 g	49,3 g
Kohlenhydrate	10,7 g	85,1 g
– davon Zucker	5 g	39,6 g
Eiweiß	5,6 g	44,6 g
Salz	0,17 g	1,32 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) **10)** Sellerie **22)** Mandeln

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **IT:** Italien **BE:** Belgien **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



1 Reis zubereiten

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

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, **Gemüsebrühe** und 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



4 Spargel backen

Spargel schälen und ca. 1 cm vom unteren Ende abschneiden.

Spargel in einer großen Schüssel mit etwas **Olivenöl*** bestreichen, mit 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Zitronenabrieb**, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, auf das Backblech neben den **Lachs** legen und 10 – 12 Min. im Ofen garen, bis der **Spargel** weich ist.



2 Salat zubereiten

In einer großen Pfanne **Mandelblättchen** ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. rösten. Herausnehmen.

Zitrone heiß waschen und 1 TL [2 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Petersilie grob hacken.

Radieschen grob raspeln.

Apfel grob raspeln.

In einer großen Schüssel, **Soft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, 1,5 EL [2,5 EL | 3 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Apfel, **Radieschen**, Hälfte **Petersilie** und Hälfte **Mandelblättchen** mit dem **Dressing** mischen.



5 Soße zubereiten

Knoblauch fein hacken.

Estragon grob hacken.

Thymianblätter fein hacken.

In der großen Pfanne, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** erhitzen. **Knoblauch** und **Thymianblätter** 1 Min. anschwitzen. Mit **Soft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte** ablöschen.

Kochsahne und **Estragon** dazugeben und 2 Min. köcheln lassen. Mit **Zitronensaft**, **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.



3 Lachs backen

Lachsfilet von beiden Seiten **salzen**, **pfeffern***, mit 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Zitronenabrieb** und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl*** beträufeln.

Lachs mit der Hautseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen 12 – 15 Min. garen, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



6 Anrichten

Restlichen **Zitronenabrieb** unter den **Reis** heben.

Lachs und **Spargel** auf Teller verteilen und mit **Soße** bedecken. **Reis** und **Salat** daneben anrichten. Mit restlichen **Mandeln** und **Petersilie** garnieren.

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>

