

# Lachsfilet mit Knoblauch-Chili-Butter auf cremigem Porreegemüse & Linsen

High Protein 30 – 40 Minuten • 823 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



Karotte



Porree



rote Chilischote



geriebener Thymian



braune Linsen



Kochsahne



Gemüsebrühpulver



Zwiebel



Butter



Knoblauchzehe



- 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

Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*, Öl\*

## Kochutensilien

2 große Pfanne, 1 Sieb und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet <b>4)</b>	300 g	450 g	600 g
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	2	3	4
Porree <b>DE   NL   ES</b>	1	1,5**	2
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	0,5**	0,75**	1
gerebelter Thymian	2 g	2 g	2 g
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Butter <b>7)</b>	20 g	30 g	40 g
Knoblauchzehe <b>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

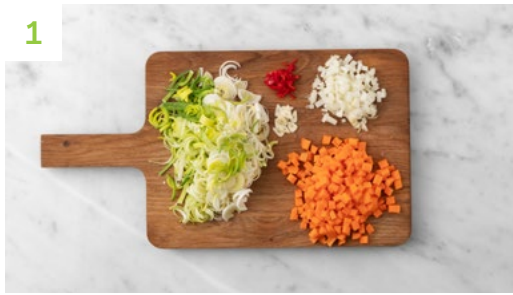
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 720 g)
Brennwert	476 kJ/114 kcal	3445 kJ/823 kcal
Fett	7,6 g	54,9 g
– davon ges. Fettsäuren	2,5 g	18,2 g
Kohlenhydrate	4,6 g	33,1 g
– davon Zucker	2,1 g	15,4 g
Eiweiß	6,1 g	44,4 g
Salz	0,33 g	2,4 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 (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



## Gemüse vorbereiten

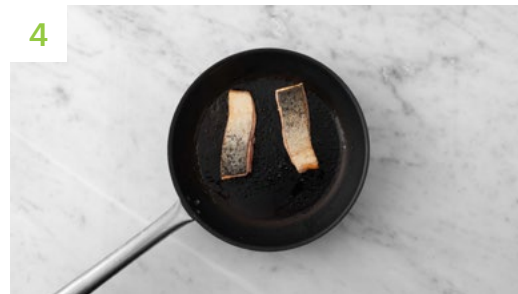
**Karotte** nach Belieben schälen und in kleine Würfel schneiden.

**Porree** längs halbieren, gründlich auswaschen und in 1 cm Halbmonde schneiden.

**Zwiebel** fein hacken.

**Knoblauch** in feine Scheiben schneiden.

**Chili** längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



## Währenddessen

**Lachsfilet** von beiden Seiten **salzen\***.

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl\*** 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.

## Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



## Für die Chili-Butter

In einem kleinen Topf auf niedriger Hitze die **Butter** schmelzen. **Chilistreifen (Achtung: scharf!)**, **Knoblauch** und eine Prise **Salz\*** dazugeben und unter gelegentlichem Rühren brutzeln lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

**Tipp:** Wenn die Butter zu braun wird, nimm den Topf dann vom Herd und erhitze sie kurz vor dem Servieren.



## Zum Schluss

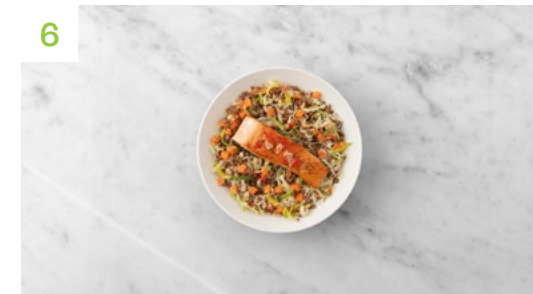
**Linsen** in ein Sieb gießen und mit **Wasser** abspülen. **Linsen** zum **Gemüse** geben.

**Gemüsebrühpulver**, **Sahne** und 50 ml [**75 ml | 100 ml**] **Wasser\*** zum **Gemüse** geben und nochmals aufkochen, bis die **Soße** cremig und eingedickt ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Gemüse braten

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erhitzen. **Karottenwürfel**, gehackte **Zwiebel**, **Porreeringe** und **Thymian** in die Pfanne geben und 7 – 9 Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz\*** würzen.



## Anrichten

Cremiges **Porreegemüse** auf tiefen Teller anrichten, **Lachs** darauf geben und mit **Knoblauch-Chili-Butter** übergießen.

**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>

