

# Zartes Lachsfilet mit grünem Spargel auf Fettucine in cremiger Zitronen-Soße

30 – 40 Minuten • 1084 kcal • Tag 2 kochen

20



Lachsfilet



grüner Spargel



Fettuccine



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



Kochsahne



Gemüsebrühpulver



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Zitrone, gewachst



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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Wasser\*, Pfeffer\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 großer Topf, 1 Messbecher,  
1 Gemüschäler, 1 Sieb und 1 große Pfanne mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet <b>4)</b>	300 g	450 g	600 g
grüner Spargel	200 g	300 g	400 g
Fettuccine <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	300 g	300 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Frühlingszwiebel <b>EG   MA   SN   DE</b>	1	1	2
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR   TR   CL   EG</b>	1	1	1

\*\*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. 590 g)
Brennwert	772 kJ/185 kcal	4537 kJ/1084 kcal
Fett	34,7 g	203,8 g
– davon ges. Fettsäuren	8,2 g	48,4 g
Kohlenhydrate	18,1 g	106,6 g
– davon Zucker	2,1 g	12,4 g
Eiweiß	9 g	52,7 g
Salz	0,48 g	2,81 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 **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika

**AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten **MA:** Marokko

**SN:** Senegal



## 1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

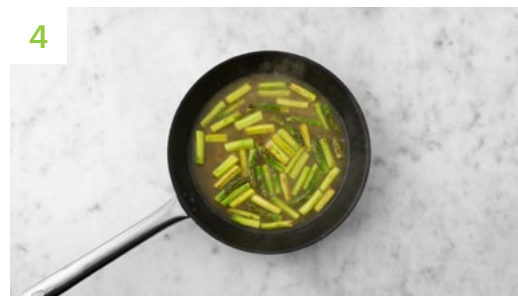
Einen großen Topf mit heißem **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen.

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

**Spargel** in 3 cm Stücke schneiden.

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Knoblauch** abziehen.



## 4 Für die Soße

In der Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Spargel** und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** darin 4 – 5 Min. unter Rühren braten.

Mit dem abgenommenen **Kochwasser** und **Gemüsebrühe** ablöschen.

**Knoblauch** dazu pressen, und 4 – 5 Min. zugedeckt köcheln lassen, bis der **Spargel** weich ist.



## 2 Pasta kochen

**Fettuccine** in dem Topf mit kochendem **Wasser** 12 Min. bissfest kochen, danach durch ein Sieb abgießen.

Zwischendurch 100 ml [150 ml | 200 ml] **Kochwasser** abnehmen.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.

**Zitrone** vierteln.



## 5 Fertigstellen

**Kochsahne** und „Hello Buon Appetito“ in die Pfanne geben und einmal aufkochen lassen.

Mit einigen Spritzern **Zitronensaft** und **Salz\*** und **Pfeffer\*** kräftig abschmecken.

**Fettuccine** untermischen und kurz erhitzen.

**Lachsfilet** auf die **Pasta** legen und 2 Min. abgedeckt erhitzen.



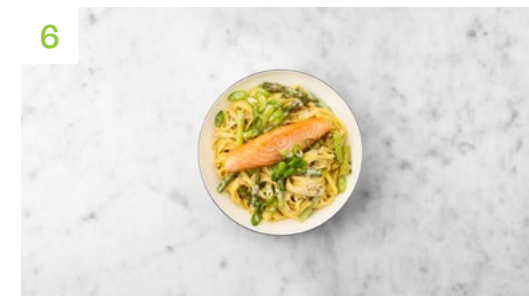
## 3 Lachs braten

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

**Lachs** mit etwas **Zitronensaft** beträufeln, dann auf der Hautseite 2 Min. anbraten.

**Lachs** wenden und weitere 2 – 3 Min. braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr glasig ist.

**Lachs** herausnehmen. Jetzt lässt sich die Haut ganz leicht von den **Filets** abziehen.



## 6 Anrichten

**Fettuccine** auf Teller verteilen, mit **Lachs** und grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und mit der restlichen **Zitrone** 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>

