

Gebratener Lachs mit cremigem Gurkensalat dazu Petersilienkartoffeln und Gremolata

30 – 40 Minuten • 812 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



vorw. festk. Kartoffeln



Gurke



Dill



Petersilie



Schalotte



Zitrone, gewachst



saure Sahne



Sonnenblumenkerne

**EXTRAPORTION
EIWEIß!**

In 25 Min. auf dem Teller



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:

**REIS BOWL MIT SPICY
GARLIC-CHICKEN**



- 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*, Olivenöl*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet 4)	300 g	450 g	600 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
Gurke NL ES MA	1	2	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	20 g
Schalotte DE NL FR	1	1	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	2
saure Sahne 7)	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	485 kJ/116 kcal	3397 kJ/812 kcal
Fett	7,2 g	50,2 g
– davon ges. Fettsäuren	1,4 g	9,8 g
Kohlenhydrate	6 g	41,7 g
– davon Zucker	1,2 g	8,3 g
Eiweiß	5,6 g	39,5 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 **FR:** Frankreich **MA:** Marokko **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten



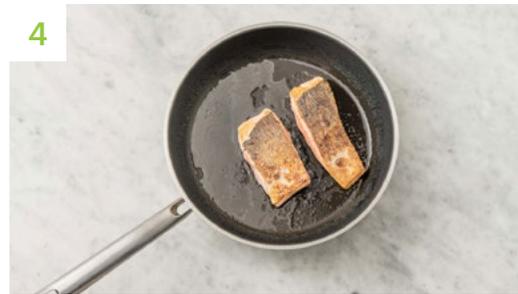
Kartoffeln kochen

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 bräunen. 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>

