

# Große Portion: Norwegisches Lachsfilet mit Kapern auf Rahmporree, dazu Petersilien-Kartoffelwürfel

High Protein **wenig Vorbereitung** 30 – 40 Minuten • 1201 kcal • Tag 2 kochen



-  Norwegisches Lachsfilet (Premium)
-  vorw. festk. Kartoffeln
-  Porree
-  Kapern
-  Knoblauchzehe
-  Dill
-  Petersilie
-  Zitrone, gewachst
-  Butter
-  Kochsahne
-  mittelscharfer Senf
-  Gemüsebrühpulver



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großer Topf, 1 Sieb und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Norwegisches Lachsfilet (Premium) <b>4)</b>	600 g	600 g	800 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
Porree <b>DE   NL   ES</b>	1	2	2
Kapern	35 g	35 g	70 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR   EG</b>	1	2	2
Butter <b>7)</b>	20 g	30 g	40 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	150 g	300 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	5 ml**	7,5 ml**	10 ml
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 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. 820 g)
Brennwert	614 kJ/147 kcal	5027 kJ/1201 kcal
Fett	9,6 g	78,5 g
– davon ges. Fettsäuren	2,8 g	22,8 g
Kohlenhydrate	5,4 g	44 g
– davon Zucker	1,2 g	9,7 g
Eiweiß	8,5 g	69,8 g
Salz	0,66 g	5,42 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) **9)** Senf **10)** Sellerie

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

**ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten



## 1 Kleine Vorbereitung

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

**Porree** einmal längs einschneiden, unter fließendem **Wasser** gründlich waschen und in 0,5 cm Ringe schneiden.

Ungeschälte **Kartoffeln** in ca. 3 cm Würfel schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.



## 2 Kartoffeln backen

**Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei etwas Platz für die **Lachsfilets** lassen.

**Kartoffelwürfel** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und 20 – 25 Min. goldbraun backen.



## 3 Porree zubereiten

In einem großen Topf 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** erhitzen. **Porree** und **Knoblauch** darin 3 – 4 Min. farblos anschwitzen.

**Topfinhalt** mit **Kochsahne** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** ablöschen.

**Gemüsebrühe** und die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Senf** dazugeben. Hitze reduzieren und 8 – 10 Min. leicht köcheln lassen, bis der **Porree** weich und die **Soße** etwas dick ist.



## 4 Lachs zubereiten

**Zitrone** heiß waschen und 4 [6 | 8] dünne Scheiben abschneiden.

**Lachsfilet** in 2 [3 | 4] Stücke schneiden, **salzen\***, **pfeffern\*** und mit 0,75 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** beträufeln.

**Lachs** mit der Hautseite nach unten neben die **Kartoffeln** auf das Backblech legen, je 2 **Zitronenscheiben** auf ein **Lachsfilet** legen und 12 – 15 Min. mitgaren, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



## 5 Für die Kapern-Butter

Restliche **Zitrone** in Spalten schneiden.

**Petersilienblätter** fein hacken.

**Dill** fein hacken.

**Kapern** durch ein Sieb abgießen.

In einem kleinen Topf **Butter** bei mittlerer Hitze zerlassen und **Kapern** darin 1 – 2 Min. anbraten, bis sie knusprig werden.



## 6 Anrichten

**Kartoffelwürfel** mit **Petersilie** mischen und auf Teller verteilen. **Rahmporree** daneben anrichten.

**Zitronenscheiben** von den **Lachsfilets** nehmen und **Lachsfilets** ebenfalls auf die Teller legen.

**Kapern-Butter** auf dem **Lachs** verteilen, mit **Dill** garnieren und mit den restlichen **Zitronenspalten** 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>

