

Große Portion: Norwegisches Lachsfilet auf Porreegemüse mit Parmesankartoffeln und Schnittlauch-Senf-Dip

30 – 40 Minuten • 1231 kcal • Tag 2 kochen



Norwegisches Lachsfilet



vorw. festk. Kartoffeln



Porree



Zwiebel



Petersilie glatt



Schnittlauch



saure Sahne



süßer Senf



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gewürzmischung „Hello Paprika“



- 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

Salz*, Öl*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Norwegisches Lachsfilet (Premium 4)	600 g	600 g	800 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	1000 g	1000 g
Porree DE NL ES	1	1,5**	2
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
saure Sahne 7)	100 g	200 g	200 g
süßer Senf 9)	17 g	34 g	34 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	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. 830 g)
Brennwert	624 kJ/149 kcal	5151 kJ/1231 kcal
Fett	8,7 g	71,4 g
– davon ges. Fettsäuren	1,9 g	15,4 g
Kohlenhydrate	7,1 g	58,7 g
– davon Zucker	1,5 g	12,1 g
Eiweiß	9 g	74,4 g
Salz	0,48 g	3,99 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) **8**) Eier **9**) Senf (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

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



Kleine Vorbereitung

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

Kartoffeln schälen und in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Zwiebeln halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.



Kartoffeln backen

Kartoffelscheiben und **Zwiebelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Kartoffeln mit „Hello Paprika“, geriebenem Hartkäse, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl*, Salz* und Pfeffer* vermengen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Min. goldbraun backen.



Für den Porree

Porree längs halbieren, gründlich auswaschen und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Porree in eine Auflaufform geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl*, Salz* und Pfeffer* vermengen. Auflaufform in den letzten 15 – 20 Min. auf einem Gitterrost unter die **Kartoffeln** in den Ofen geben und backen, bis der **Porree** weich ist.

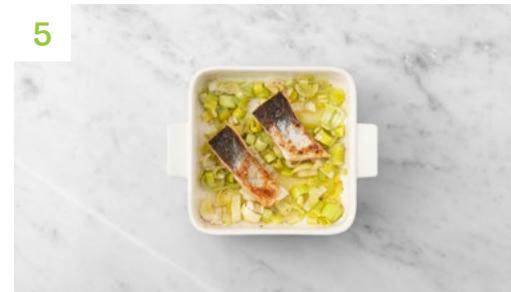


Für den Dip

Petersilienblätter fein hacken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

In einer kleinen Schüssel **saure Sahne**, **süßen Senf** und **Schnittlauchröllchen** miteinander verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

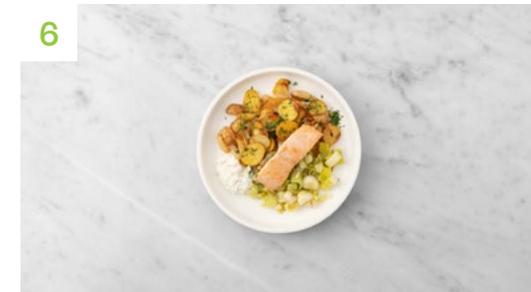


Lachs braten

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

Lachsfilets in 2 [3 | 4] Stücke teilen, mit **Salz*** würzen, mit der Hautseite in die Pfanne geben und 3 – 4 Min. goldbraun anbraten.

Lachs anschließend mit der Hautseite nach oben auf den **Porree** in die Auflaufform geben und die restlichen 8 – 10 Min. mitgaren, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



Anrichten

Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit gehackter **Petersilie** bestreuen. **Lachs** mit **Porree** daneben anrichten. **Dip** dazureichen und 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>

