

Norwegisches Lachsfilet mit Kresse-Mandel-Salat Cranberry-Spitzkohlrahm und Kartoffeln

Thermomix kocht • 1205 kcal • Tag 2 kochen



Norwegisches Lachsfilet (Premium)



rote Kartoffeln



Spitzkohl



Petersilie glatt



Schnittlauch



grüne Kresse



Cranberries, getrocknet



Kochsahne



Mandeln blanchiert, gehobelt



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung „Hello Muskat“

GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ



ZUR AUSWAHL



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

Los geht's

Wasche das Gemüse und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Weißweinessig*, Zucker*, Butter*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Norwegisches Lachsfilet (Premium) 4)	400 g	600 g	800 g
rote Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Spitzkohl	1	2	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	20 g
grüne Kresse	20 g	40 g	40 g
Cranberries, getrocknet	40 g	60 g	80 g
Kochsahne 7)	300 g	450 g	600 g
Mandeln blanchiert, gehobelt 22)	20 g	30 g	40 g
mittelscharfer Senf 9)	20 ml	30 ml	40 ml
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	10 g	15 g	20 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. 930 g)
Brennwert	544 kJ/130 kcal	5042 kJ/1205 kcal
Fett	8,2 g	76,5 g
– davon ges. Fettsäuren	2,8 g	25,9 g
Kohlenhydrate	7,3 g	67,9 g
– davon Zucker	3,1 g	28,7 g
Eiweiß	5,9 g	54,9 g
Salz	0,31 g	2,85 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 **22)** Mandeln

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



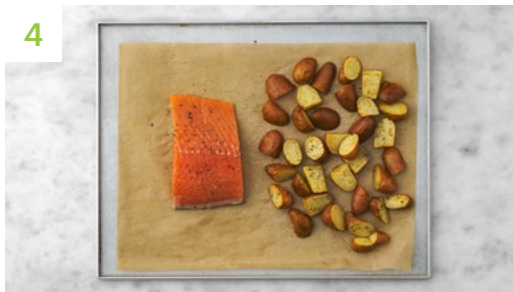
Für den Kräutersalat

Petersilie und **Schnittlauch** in ca. 2 cm Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL]

Weißweinessig*, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben,

10 Sek./Stufe 3 vermischen und in eine große Schüssel umfüllen.



Lachs im Ofen

Lachsfilet von beiden Seiten **salzen*** und **pfeffern***.

Lachsfilet mit der **Fleischseite** nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 20 Min. garen, bis der **Fisch** innen noch leicht rosa ist.

Währenddessen **Kresse** abschneiden und ebenfalls in die Schüssel mit den **Kräutern** geben. Alles vermischen und **Kräutersalat** mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.

Cranberries grob hacken.



Spitzkohl vorbereiten

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben.

Spitzkohl ohne Strunk in grobe Stücke schneiden, 400 g davon in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern und in den V-Behälter umfüllen.

Restlichen **Spitzkohl** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern und in den Varoma zugeben.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und Varoma verschließen.



Spitzkohlrahm vollenden

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und warm halten. Mixtopf leeren und dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

Kochsahne, **Cranberries**, **Senf**, „**Hello Muskat**“, 100 g [150 g | 200 g] **Garflüssigkeit**, 10 g [15 g | 20 g] **Butter***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **7 Min./98 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Spitzkohl** in eine große Schüssel umfüllen. **Soße** aus dem Mixtopf in die Schüssel zugeben, beides vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Dampfgaren

Kartoffeln vierteln und in den Gareinsatz geben.

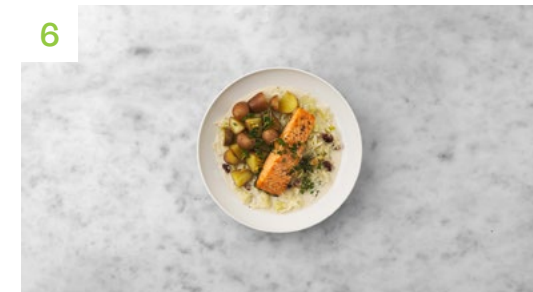
500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **5 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen.

In einer kleinen Pfanne **Mandelblättchen** ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. rösten, bis sie bräunen und in die Schüssel mit **Kräutern** geben.

Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen fortfahren.



Anrichten

Spitzkohlrahm auf der Tellerseite verteilen. **Lachsfilet** und **Kartoffeln** daneben anrichten.

Kräuter-Mandel-Salat auf dem **Lachs** und den **Kartoffeln** verteilen.

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>

