



Lachsfilet mit Karotten-Ingwer-Püree dazu Bohnen und Hirtenkäsecrumble

High Protein 35 – 45 Minuten • 726 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



Hirtenkäse



Buschbohnen



Karotte



Knoblauchzehe



Zwiebel



Zitrone, gewachst



Ingwerpaste



körniger Senf



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

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Butter*, Wasser*

Kochutensilien

1 Pürierstab, 1 große Pfanne, 2 großer Topf und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet 4)	300 g	450 g	600 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Buschbohnen	300 g	450 g	600 g
Karotte DE NL ES IL	4	6	8
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	2
Ingwerpaste	10 g	10 g	20 g
körniger Senf 9)	17 g	30 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. 680 g)
Brennwert	449 kJ/107 kcal	3039 kJ/726 kcal
Fett	6,8 g	45,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	12,3 g
Kohlenhydrate	4,6 g	31 g
– davon Zucker	3,2 g	21,5 g
Eiweiß	7 g	47,5 g
Salz	0,29 g	1,95 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

(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 **IL:** Israel



1 Gemüse vorbereiten

Erhitze 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Knoblauch grob hacken.

Zwiebel grob hacken.

Karotte nach Belieben schälen und in 2 cm Stücke schneiden.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.



2 Gemüse kochen

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Gehackte Zwiebel** und die Hälfte vom **Knoblauch** darin 3 Min. anbraten, bis beides etwas Farbe bekommt.

Karotte dazugeben und den Topf mit ca. 1 L [1,5 L | 2 L] **Wasser*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Salz*** auffüllen. Das **Gemüse** 15 – 20 Min. kochen lassen, bis die **Karotten** weich sind.

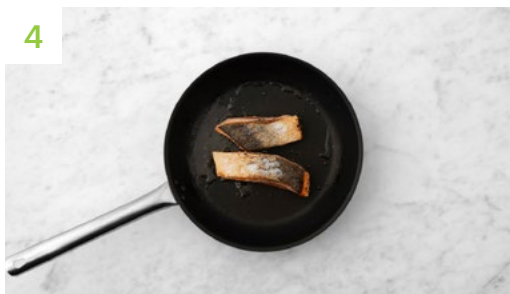


3 Für die Bohnen

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** halbieren.

In einen zweiten großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, kräftig **salzen*** und aufkochen lassen.

Buschbohnen zugeben und 8 – 9 Min. kochen, bis die **Bohnen** weich sind. Nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.



4 Lachs braten

Lachsfilet von beiden Seiten **salzen***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Lachs** darin auf der Hautseite 2 Min. anbraten, dann wenden und weitere 2 – 3 Min. braten, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist. **Lachs** herausnehmen und nach Belieben die Haut abziehen.



5 Für das Püree

Das **Gemüse** durch ein Sieb abgießen, dann zurück in den Topf geben. **Ingwerpaste** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** dazugeben und mithilfe eines Pürierstabs mindestens 1 Min. zu einem **Püree** pürieren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Ggf. warmhalten.

In dem Topf mit **Bohnen** 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, restlichen **Knoblauch**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, **körnigen Senf** und 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben und 3 – 4 Min. braten lassen.



6 Anrichten

Lachsfilet auf Teller verteilen. **Karotten-Püree** daneben mithilfe der Hinterseite eines Löffels über den Rand ausstreichen. **Zitronen-Senf-Bohnen** auf dem **Püree** anrichten und **Hirtenkäse** darüber bröseln. Restliche **Zitronenspalten** dazu servieren.

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>

