

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

30 – 40 Minuten • 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“



# Los geht's

Wasche das Gemüse und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Norwegisches Lachsfilet (Premium <b>4</b> )	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 <b>7</b>	300 g	450 g	600 g
Mandeln blanchiert, gehobelt <b>22</b>	20 g	30 g	40 g
mittelscharfer Senf <b>9</b>	20 ml	30 ml	40 ml
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10</b>	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!)



## 1 Kartoffeln rösten

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

**Kartoffeln** halbieren oder vierteln.

**Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Backofen 30 – 35 Min. goldbraun backen.



## 2 Kleine Vorbereitung

**Spitzkohl** vierteln, Strunk entfernen und **Kohl** in feine Streifen schneiden.

**Petersilienblätter** grob hacken.

**Schnittlauch** in feine Ringe schneiden.

**Cranberries** grob hacken.

**Kresse** abschneiden.



## 3 Lachs im Ofen

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

**Lachsfilet** mit der **Fleischseite** nach oben auf das Backblech neben die **Kartoffeln** geben und 20 Min. garen, bis der **Fisch** innen noch leicht rosa ist.



## 4 Spitzkohlrahm zubereiten

In einer großen Pfanne **Mandelblättchen** ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen.

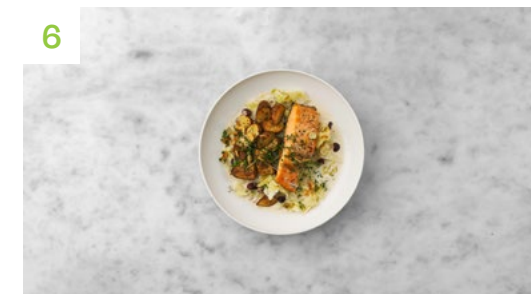
In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** erhitzen. **Spitzkohl** darin 6 – 8 Min. braten, bis er weich sind.

**Pfanneninhalt** mit **Kochsahne**, **Cranberries**, **Senf**, „**Hello Muskat**“ und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** ablöschen und unter gelegentlichem Rühren bei niedriger Hitze 3 – 4 Min. köcheln lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Topping zubereiten

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. **Kräuter**, **Mandeln** und **Kresse** dazugeben und vermengen. Mit **Zucker\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Spitzkohlrahm** auf der Tellerseite verteilen. **Lachsfilet** und **Kartoffeln** daneben anrichten. **Kräuter-Mandel-Topping** 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>

