

Lachsfilet auf pinken Herzgnocchi mit Zitronen-Schnittlauch-Butter und Brokkoli

schnell 25 – 35 Minuten • 1002 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



Herzgnocchi mit Rote Beete & Tomate



Kochsahne leicht



Brokkoli



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Schnittlauch



Gemüsebrühpulver



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“

ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:

High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



FIT & VITAL



ZUR AUSWAHL



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter vor dem Kochen ab. Fisch trocken tupfen.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 Gemüseribe, 1 große Pfanne, 1 kleiner Topf und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet 4)	300 g	450 g	600 g
Herzgnocchi mit Rote Beete & Tomate	400 g	600 g**	800 g
Kochsahne leichte 7)	150 g	300 g	300 g
Brokkoli DE NL ES	1	1	1
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Schnittlauch	10 g	10 g	20 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 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	616 kJ/147 kcal	4191 kJ/1002 kcal
Fett	8,9 g	60,6 g
– davon ges. Fettsäuren	2,8 g	19,2 g
Kohlenhydrate	10,6 g	72,2 g
– davon Zucker	1,6 g	10,6 g
Eiweiß	6,3 g	42,7 g
Salz	0,47 g	3,21 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) **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



Kleine Vorbereitung

Knoblauch abziehen.

Schnittlauch in kleine Ringe schneiden.

1 TL [1,5 TL | 2 TL] der **Zitronenschale** abreiben,

Zitrone sechsteln.

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** teilen.



Brokkoli und Gnocchi braten

Eine große Pfanne mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** erhitzen.

Brokkoli darin 1 Min. scharf anbraten, mit **Salz*** würzen, dann mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** ablöschen und zugedeckt 1 – 2 Min. dämpfen.

Gnocchi zum **Brokkoli** geben und zusammen darin 6 – 8 Min. rundum goldbraun anbraten.

Tipp: Für 3 Portionen eineinhalb Packungen der **Gnocchi** verwenden.



Lachs braten

In der Zwischenzeit eine weitere große Pfanne mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Lachs mit dem **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte** beträufeln, dann auf der Hautseite 2 Min. anbraten.

Lachs wenden und weitere 2 – 3 Min. braten, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.

Lachs herausnehmen. Jetzt lässt sich die Haut ganz leicht von den **Filets** abziehen.



Für die Soße

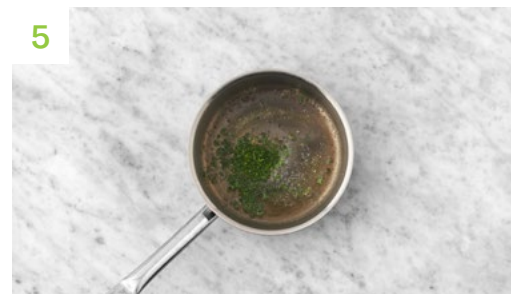
Die Pfanne aus Schritt 3 erneut auf mittlerer Stufe erhitzen. **Knoblauch** hineinpressen und darin 30 Sek. anbraten.

Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** und **Gemüsebrühe** ablöschen.

Kochsahne und „Hello Buon Appetito“ in die Pfanne geben und einmal aufkochen lassen.

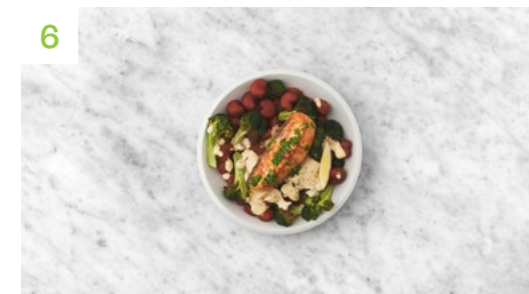
Mit dem **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalte**, **Salz*** und **Pfeffer*** kräftig abschmecken.

Lachsfilet in die **Soße** legen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und 2 Min. erhitzen.



Für die Butter

Währenddessen 2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter*** in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Dann Hälfte vom **Schnittlauch** und **Zitronenabrieb** hineinrühren.



Anrichten

Gnocchi und **Brokkoli** auf Teller verteilen, mit restlichem **Schnittlauch** bestreuen. **Soße** darüber verteilen. Anschließend mit **Lachs** toppen und mit **Zitronen-Schnittlauch-Butter** beträufeln. Mit restlicher **Zitrone** 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>

