

# Gedämpfter Lachs auf Lauchgemüse mit Blechkartoffeln und Schnittlauch-Senf-Dip

Family Thermomix kocht • 763 kcal • Tag 2 kochen

24



-  Lachsfilet
-  Porree
-  vorw. festk. Kartoffeln
-  Zwiebel
-  Gewürzmischung „Paprikagewürz“
-  saure Sahne
-  süßer Senf
-  Petersilie glatt
-  Schnittlauch



**thermomix**

⚡ 25 [25 | 30] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech, Backpapier und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Porree <b>NL   BE   DE</b>	1	2	2
vorw. festk. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	2	2
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	4 g	6 g	8 g
saure Sahne <b>7)</b>	150 g	300 g	300 g
süßer Senf <b>9)</b>	30 ml	45 ml	60 ml
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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. 640 g)
Brennwert	501 kJ/120 kcal	3191 kJ/763 kcal
Fett	6,93 g	44,12 g
– davon ges. Fettsäuren	1,60 g	10,20 g
Kohlenhydrate	8,37 g	53,29 g
– davon Zucker	2,39 g	15,23 g
Eiweiß	5,67 g	36,11 g
Salz	0,039 g	0,250 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 **BE:** Belgien **NZ:** Neuseeland



## Kartoffeln backen

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

**Kartoffeln** schälen und in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.

**Zwiebeln** halbieren, abziehen und in 1 cm dicke Spalten schneiden.

**Kartoffelscheiben** und **Zwiebelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** und der **Gewürzmischung „Paprikagewürz“**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im vorgeheizten Ofen für ca. 25 Min. goldbraun backen.

Währenddessen fortfahren.



## Dampfgaren

450 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **14 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen den **Dip** zubereiten.



## Gemüse vorbereiten

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Varoma-Behälter auf den Varoma-Deckel stellen.

**Lauch** längs aufschneiden und gründlich auswaschen. **Lauchhälften** in ca. 0,5 cm breite Halbmonde schneiden, in den Varoma-Behälter geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. Achte dabei darauf, dass genügend Garschlitz frei bleiben.



## Dip zubereiten

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

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



## Fisch vorbereiten

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitz freibleiben.

**Lachsfilets** mit **Salz\*** würzen und mit der Hautseite auf den Einlegeboden geben.

Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



## Anrichten

Varoma abnehmen.

**Kartoffeln** auf Teller verteilen und mit zerkleinerter **Petersilie** bestreuen. **Lachs** und **Lauch** daneben anrichten.

**Dip** dazu reichen.

## 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>

