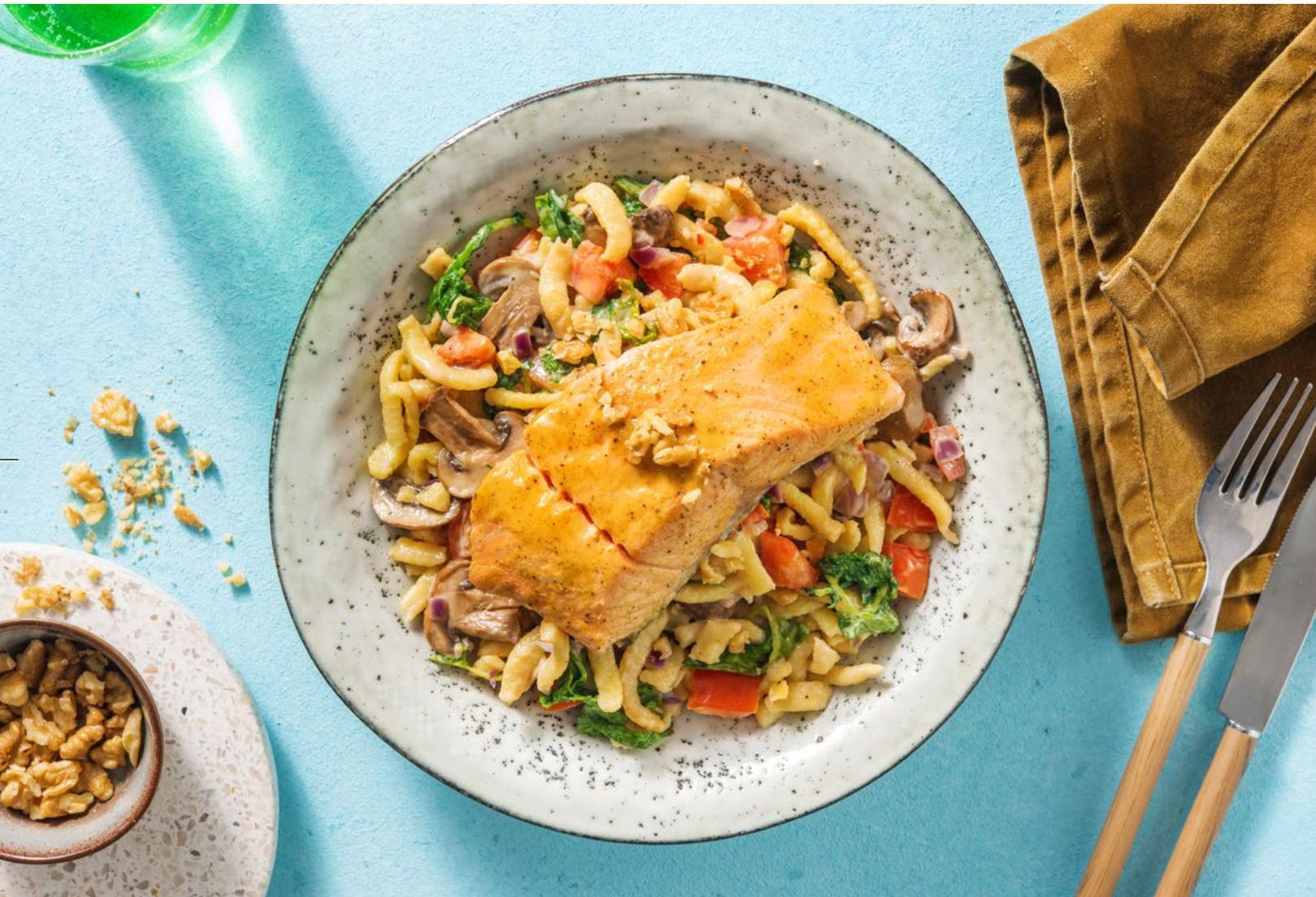




# GRÜNKOHL-SPÄTZLE-PFANNE MIT RAUCHIGEM LACHSFILET

in cremiger Soße mit gerösteten Walnusskernen



## EXTRA LECKERBISSEN

LACHSFILET



Spätzle



Kochsahne



Champignons



Gemüsebrühe



rote Zwiebel



Tomate



Walnüsse



rote Chilischote



Knoblauchzehe



BBQ-Pfeffermischung



Baby-Grünkohl



Lachsfilets



Honig



mittelscharfer Senf

20 [25 | 30] Min. 40 [45 | 45] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

thermomix

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Neben dem **Thermomix**\* benötigst Du **1 [2] große Pfanne, 1 kleine Schüssel** und **Backpapier**.



## 1 ZERKLEINERN & DÜNSTEN

**Knoblauch** abziehen.  
**Roten Chili** (**Achtung: scharf!**) halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Beides in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Zwiebel** abziehen, halbieren, zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und alles mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Währenddessen **Champignons** in Scheiben schneiden.



## 4 DAMPFGAREN

**Champignonsoße** in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.  
400 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **13 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Tomate** halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** in ca. 2 cm große Stücke schneiden und mit der Zubereitung fortfahren.



## 2 SAHNESOSSE ZUBEREITEN

**Champignonscheiben** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./100 °C/↻/Stufe 1** dünsten. **Sahne, Gemüsebrühe** und die  **Hälfte** der **BBQ-Pfeffermischung** zugeben und **5 Min./98 °C/↻/Stufe 1** ohne Messbecher kochen.

Während dieser Zeit **Baby-Grünkohl** nach und nach durch die Deckelöffnung zugeben und den **Fisch** vorbereiten.



## 5 RÖSTEN & BRATEN

In einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett **Walnüsse** bei mittlerer Hitze 3 – 5 Min. rösten, danach auf ein Schneidebrett zum Abkühlen legen. In derselben Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Spätzle** darin 3 – 4 Min. anbraten. **Tomatenstücke, Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und ca. 1 Min. weiterbraten. **Spätzle** mit der **Champignon-Grünkohl-Soße** ablöschen und bei mittlerer Hitze etwas einköcheln lassen, sodass die **Soße** schön cremig wird.



## 3 FISCH VORBEREITEN

In einer kleinen Schüssel **Honig, Senf** und restliche **BBQ-Pfeffermischung** glatt verrühren. Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben. **Lachsfilets** mit der Hautseite nach unten darauflegen, **salzen\*** und die **Fleischseite** mit dem **BBQ-Honig-Senf-Mix** einstreichen. V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen, Varoma verschließen und mit dem Rezept fortfahren.



## 6 ANRICHTEN

Varoma abnehmen, testen, ob der **Lachs** gar ist, und eventuell weitere **5 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren. **Walnüsse** grob hacken. Varoma abnehmen. **Grünkohl-Spätzle-Pfanne** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken, auf tiefen Tellern anrichten, mit **Lachs** toppen, gehackte **Walnüsse** darüberstreuen und genießen. **★ TIPP:** Der **Lachs** ist gar, wenn sich die Segmente leicht auseinanderziehen lassen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Honig	8 g	8 g	20 g
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	10 ml	20 ml
BBQ-Pfeffermischung	1 g	2 g	2 g
Lachsfilets 6)	250 g	375 g	500 g
Champignons	150 g	200 g	300 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Tomate NL	1	1	2
rote Chilischote ES   NL	1	1	1
Walnüsse 7)	10 g	10 g	20 g
Spätzle 1) 2)	400 g	600 g	800 g
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml	400 ml
Gemüsebrühe	2 g	3 g	4 g
Baby-Grünkohl DE	100 g	150 g	200 g
Öl* für Schritt 1	10 g	15 g	20 g
Wasser* für Schritt 4		400 g	
Öl* für Schritt 5	1 EL	1½ EL	2 EL
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. 650 g)
Brennwert	616 kJ/147 kcal	4.151 kJ/992 kcal
Fett	8,24 g	55,54 g
- davon ges. Fettsäuren	2,30 g	15,51 g
Kohlenhydrate	11,16 g	75,19 g
- davon Zucker	1,83 g	12,32 g
Eiweiß	6,83 g	46,02 g
Salz	0,430 g	2,899 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

- 1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch 6) Fische  
7) Schalenfrüchte

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

## URSPRUNGLÄNDER

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at