

# Honig-Senf-Lachsfilet aus dem Ofen mit Kartoffelgratin und selbst gemachter Remoulade

90 – 120 Minuten • 5220 kJ/1248 kcal • Tag 2 kochen

10

MEISTERSTÜCK



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



Norwegisches Lachsfilet (Premium)



Knoblauchzehe



körniger Senf



Kirschtomaten



Dill



Petersilie



Mayonnaise



Schalotte



Joghurt



Honig



vorw. festk. Kartoffeln



Frühlingszwiebel



Kochsahne



Gemüsebrühe



Panko-Mehl



Brokkoli



Mandelblättchen

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

# Los geht's

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

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

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

## Was Du benötigst

1 Backblech, 1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 2 kleine Schüsseln, 1 Messbecher, 1 Sieb und 2 Auflaufformen

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Norwegisches Lachsfilet (Premium) 4)	400 g	600 g	800 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	1
körniger Senf <b>9)</b>	40 g	57 g	80 g
Kirschtomaten	250 g	375 g	500 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	34 ml	68 ml	68 ml
Schalotte <b>FR   NL   DE</b>	1	1	2
Joghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Honig	20 g	20 g	40 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	900 g	1200 g
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	1	2	2
Kochsahne <b>7)</b>	200 g	200 g	400 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Panko-Mehl <b>15)</b>	30 g	50 g	50 g
Brokkoli <b>NL   ES</b>	1	1	1
Mandelblättchen <b>22)</b>	10 g	20 g	20 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. 1010 g)
Brennwert	518 kJ/124 kcal	5220 kJ/1248 kcal
Fett	7,06 g	71,08 g
– davon ges. Fettsäuren	1,95 g	19,68 g
Kohlenhydrate	8,55 g	86,10 g
– davon Zucker	2,58 g	25,97 g
Eiweiß	6,16 g	61,99 g
Salz	0,449 g	4,521 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) **8)** Eier **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen **22)** Mandeln

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **ES:** Spanien



## Kleine Vorbereitung

Einen großen Topf mit ausreichend heißem **Wasser\*** füllen, **salzen** und aufkochen lassen.

**Kartoffeln** schälen, in 3 cm große, mundgerechte Stücke schneiden und in den großen Topf geben.

**Kartoffeln** 12 – 14 Min. kochen, bis diese gar, aber noch leicht bissfest sind.

Währenddessen in einem hohen Rührgefäß

**Kochsahne** und **Gemüsebrühpulver** miteinander verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Petersilie** und **Dill** getrennt voneinander fein hacken.



## Für den Dip

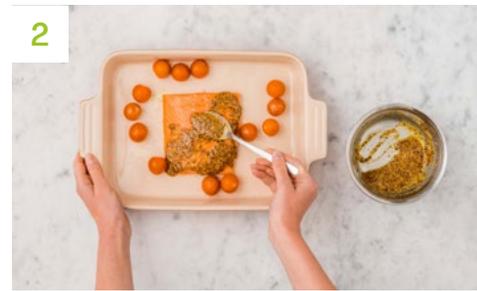
**Schalotte** halbieren, abziehen und sehr fein hacken.

**Panko-Mix-Schüssel** auswischen und **Dill**, **Mayonnaise**, **Schalotte** sowie **Joghurt** darin miteinander verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Brokkoli** in mundgerechte Röschen brechen oder schneiden.

**Knoblauch** abziehen und sehr fein hacken.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



## Für den Lachs

In einer kleinen Schüssel körnigen **Senf** und **Honig** miteinander verrühren.

**Lachsfilet** mit der Hautseite nach unten in eine leicht gefettete, große Auflaufform geben, leicht **salzen\*** und mit dem **Honig-Senf-Mix** bestreichen.

**Kirschtomaten** um das **Lachsfilet** herum verteilen.



## Brokkoli garen

In einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett **Mandelblättchen** bei mittlerer Hitze rösten, bis sie ganz leicht gebräunt sind. **Mandelblättchen** aus der Pfanne nehmen.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öt\*** in der Pfanne erhitzen, gehackten **Knoblauch**, weiße **Frühlingszwiebelringe** und **Brokkoli** darin ca. 2 Min. andünsten.

Dann mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** ablöschen und ca. 2 – 4 Min. weitergaren, bis die Flüssigkeit komplett verkocht ist.

Mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

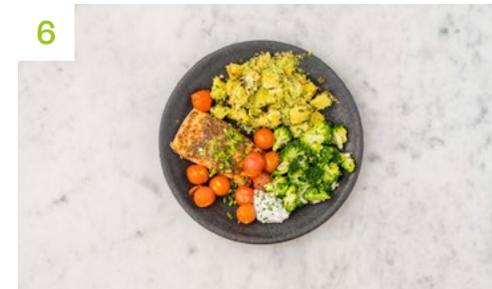


## Kartoffeln backen

In einer kleinen Schüssel gehackte **Petersilie** mit dem **Pankomehl** und einer Prise **Salz\*** mischen.

Fertig gekochte **Kartoffeln** durch ein Sieb abgießen und in eine kleine [große] Auflaufform geben, mit dem **Sahne-Mix** übergießen und die Oberfläche mit dem **Panko-Mix** bestreuen.

Auflaufform mit dem **Lachs** und Auflaufform mit den **Kartoffeln** zusammen im vorgeheizten Ofen ca. 25 Min. backen, bis der **Fisch** nicht mehr glasig und die Oberfläche der **Kartoffeln** gebräunt ist.



## Anrichten

**Brokkoli**, überbackene **Kartoffeln**, **Kirschtomaten** und **Lachsfilet** auf Tellern anrichten, Dip dazu reichen, nach Belieben mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und genießen.

## 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>

