

Lachs auf cremigem Porreegemüse

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Max 20% Carbs High Protein 25 – 35 Minuten • 2914 kJ/696 kcal • Tag 2 kochen

19



Karotte



Selleristangen



Porree



rote Chilischote



gerebelter Thymian



braune Linsen



Kochsahne



Lachsfilet



Gemüsebrühe



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 Sieb und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Karotte DE NL ES IL	1	1	2
Selleriestangen 10)	1	1	2
Porree NL BE DE	1	2	2
rote Chilischote NL	0,5**	0,7**	1
gerebelter Thymian	2 g	2 g	2 g
braune Linsen	1	1,5**	2
Kochsahne 7)	200 g	300 g**	400 g
Lachsfilet 4)	250 g	375 g	500 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Öl*	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. 610 g)
Brennwert	476 kJ/114 kcal	2914 kJ/696 kcal
Fett	7,54 g	46,20 g
– davon ges. Fettsäuren	2,42 g	14,80 g
Kohlenhydrate	4,45 g	27,27 g
– davon Zucker	1,86 g	11,42 g
Eiweiß	6,33 g	38,78 g
Salz	0,459 g	2,812 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 **IL:** Israel **BE:** Belgien



Gemüse vorbereiten

Karotte schälen.

Karotte und **Selleriestange** in kleine Würfel schneiden.

Porree in 0,5 cm breite Ringe schneiden.



Chili schneiden

Chili längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** in feine Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).



Gemüse braten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne erwärmen.

Karotten- und **Selleriewürfel**, **Porreeringe**, **Chiliringe** (**Achtung: scharf!**), gerebelten **Thymian** in die Pfanne geben und 8 – 12 Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz*** würzen.



Währenddessen

Lachsfilets mit **Salz***, **Pfeffer*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** würzen.

Lachs auf einem mit Backpapier belegten Backblech im Ofen für 12 – 14 Min. garen.

Tipp: *Ob der Fisch gar genug ist, siehst Du daran, dass dieser innen nicht mehr glasig ist.*



Zum Schluss

Linsen in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchläuft, und zum **Gemüse** geben.

Gemüsebrühpulver und **Sahne** zum **Gemüse** geben und nochmals aufkochen, bis die **Soße** cremig und eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Cremiges **Porreegemüse** auf Teller geben, **Lachs** darauf anrichten und genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.