



Leichter kochen,  
besser essen!



KW22  
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

## Lachs-Brokkoli-Gratin

in cremiger Kräuter-Soße

Darauf haben wir alle gewartet: Endlich gibt es frischen Fisch auf Deinen Teller! Das muss natürlich mit einem echten Klassiker gefeiert werden. Genieße daher Dein Lachsfilet mit leckerem Brokkoli in einer cremigen Kräuter-Soße, die Dich durch eine interessante Kerbel-Note überraschen wird.



45 min.



Stufe 3



zuerst genießen



Lachsfilets



Brokkoli



Kartoffeln



Crème fraîche



Dill



Kerbel



Gratinkäse



Zitrone

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Brokkoli	1	1
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	800 g
Bio-Zitrone	1	1
Lachsfilets 4)	2	4
Dill	3 Stängel	5 Stängel
Kerbel	1 Bund	2 Bund
Crème fraîche 7)	75 g ⊕	150 g
Gratinkäse 7)	100 g	200 g

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

### Allergene

4) Fisch 7) Lactose

### Nährwerte pro Person

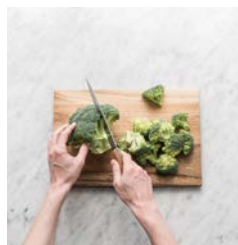
Kalorien: 651 kcal  
 Kohlenhydrate: 40 g  
 Fett: 35 g, Eiweiß: 37 g  
 Ballaststoffe: 7 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Salz, Pfeffer, Zucker, Butter 7)

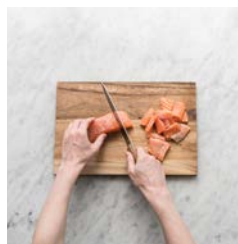
**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Backofen, großer Topf (2), Sieb, Zitronenpresse, Küchenpapier, kleine Schüssel, Auflaufform



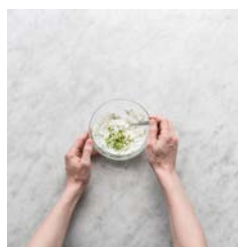
**Vorbereitung:** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasser im Wasserkocher erhitzen. **Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

**1** Brokkoli in größere **Röschen** teilen. Kochendes Wasser in einen großen Topf füllen, **salzen**, einmal aufkochen lassen, **Brokkoliröschen** zugeben und darin 2 – 3 Min. garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und ausdampfen lassen.

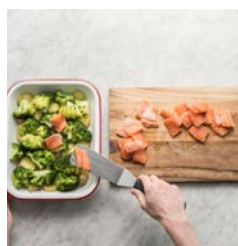


**2** **Kartoffeln** mit der Schale in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Kochendes Wasser in einen zweiten großen Topf füllen, **salzen**, einmal aufkochen lassen und **Kartoffelscheiben** ca. 5 Min. garen. **Zitrone** halbieren, eine Hälfte auspressen, die andere in Spalten schneiden. **Lachsfilets** mit Küchenpapier trocken tupfen, Haut abschneiden, **Filets** auf einem tiefen Teller mit der Hälfte des **Zitronensafts** beträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Dann in Stücke schneiden. **Kräuter** trocken schütteln und hacken.

**Tipp:** Wenn es Dich geschmacklich nicht stört, kannst Du die **Kartoffeln** auch im **Brokkoli-Kochwasser** garen, so sparst Du einen Topf.



**3** In einer kleinen Schüssel **Crème fraîche** mit so viel Wasser und restlichem **Zitronensaft** vermischen, dass eine flüssig-cremige **Soße** entsteht. Mit gehackten **Kräutern**, etwas **Salz**, **Pfeffer** und einer Prise **Zucker** abschmecken.



**4** Eine Auflaufform mit **Butter** einfetten, **Kartoffelscheiben** darin verteilen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Lachsstücke** und **Brokkoliröschen** daraufgeben. **Crème-fraîche-Soße** darüber gießen und mit **Gratinkäse** bestreuen. **Gratin** auf der mittleren Schiene im Backofen 25 – 30 Min. backen, bis alle Zutaten gar sind und der **Käse** goldbraun zerlaufen ist.

**5** **Lachs-Brokkoli-Gratin** auf Tellern verteilen, mit **Zitronenspalten** garnieren und genießen!