



Leichter kochen,  
besser essen!



5  
KW34  
2016

HelloFresh.de | Kundenservice@hellofresh.de

## Lachs-Süßkartoffel-Taler mit Kräuterdip und Salat

Süßkartoffeln sind so schon sehr lecker – in der Kombination mit dem Lachs jedoch fast unwiderstehlich! Noch ein wenig erfrischender Kräuterdip darüber und es schmeckt wie an einem schönen Mittsommerabend in Schweden. Guten Appetit!



35 min.



Stufe 1



innerhalb von  
5 Tagen genießen



Stremellachs



Süßkartoffeln



Mayonnaise



Frühlingszwiebel



Dill



Semmelbrösel



Petersilie



Salarico-Salat



Zitrone

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Süßkartoffeln	2	4
Stremellachs 4)	125 g	250 g
Frühlingszwiebel	2	4
Zitrone	½ ⊕	1
Dill/Petersilie	3 Stängel/2 Stängel	5 Stängel/3 Stängel
Mayonnaise 3)	40 g	80 g
Salarico-Salat	1	2
Semmelbrösel 1)	100 g	200 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

### Allergene

1) Gluten 3) Ei 4) Fisch

### Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 665 kcal  
 Kohlenhydrate: 74 g  
 Fett: 27 g, Eiweiß: 29 g  
 Ballaststoffe: 9 g

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

Salz, Pfeffer, Olivenöl, Essig

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

Wasserkocher, großer Topf (mit Deckel), kleine Schüssel, große Schüssel (2), Sieb, Kartoffelstampfer, große Pfanne, Küchenpapier



**Vorbereitung: Obst, Gemüse und Kräuter waschen.** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten.

**1 Süßkartoffeln** schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Reichlich kochendes Wasser in einen großen Topf geben, **salzen**, aufkochen lassen, **Süßkartoffelwürfel** hineingeben und für ca. 10 Min. garen, bis sie weich sind.



**2** Währenddessen: Haut vom **Stremellachs** abziehen und **Lachs** mithilfe einer Gabel in kleine Stückchen teilen. **Frühlingszwiebeln** in Röllchen schneiden. **Zitrone** in Spalten schneiden. **Dill** und **Petersilie** fein hacken und **Kräuter** mit **Mayonnaise**, **Salz** und **Pfeffer** in einer kleinen Schüssel gut vermischen.

**3 Salarico-Salat** in mundgerechte Stücke schneiden. In einer großen Schüssel aus 2 EL **Olivenöl**, 1 EL **Essig**, **Salz** und **Pfeffer** ein **Dressing** anrühren.



**4** Nach der Garzeit **Süßkartoffelwürfel** in ein Sieb abgießen, kurz ausdampfen lassen, in eine große Schüssel geben und zerstampfen. **Lachsstückchen** zusammen mit **Frühlingszwiebelröllchen**, **Salz** und **Pfeffer** in die Schüssel geben und vermengen. Aus der **Lachs-Süßkartoffel-Mischung** sechs Taler formen und diese in den **Semmelbröseln** wenden.

**5** In einer großen Pfanne 1 EL **Olivenöl** erhitzen, Taler hineingeben und je Seite für 3 – 4 Min. braten, bis sie goldbraun sind. Danach auf ein **Küchenpapier** geben und so das überschüssige **Öl** aufsaugen.



**6** Salat mit dem **Dressing** vermischen und auf Teller verteilen, **Lachs-Süßkartoffel-Taler** daneben anrichten, mit **Kräuterdip** toppen und mit **Zitronenspalten** servieren.