



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

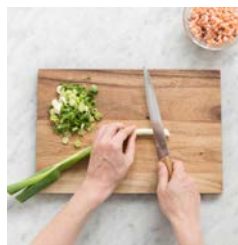
Kalorien: 665 kcal
Kohlenhydrate: 74 g
Fett: 27 g, Eiweiß: 29 g
Ballaststoffe: 9 g

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.



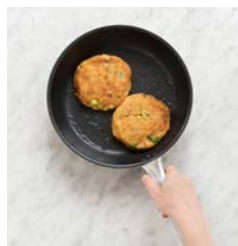
2 Währenddessen: Haut vom **Stremellachs** abziehen und **Lachs** mithilfe einer Gabel in kleine Stückchen teilen. **Frühlingszwiebeln** in Röllchen schneiden. **Zitrone** in Spalten schneiden. **Dill** und **Petersilie** fein hacken und **Kräuter** mit **Mayonnaise**, **Salz** und **Pfeffer** in einer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