

Zarter Zitronenlachs mit Kapern-Butter auf Rahmporree, dazu Kartoffelwürfel

30 – 40 Minuten • 812 kcal • Tag 2 kochen

20



Lachsfilet



Porree



vorw. festk. Kartoffeln



Kochsahne



mittelscharfer Senf



Gemüsebrühe



Dill



Petersilie



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Kapern



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Butter*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 kleinen Topf und
1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet 4)	300 g	450 g	600 g
Porree DE	1	2	2
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Kochsahne 7)	150 g	300 g	300 g
mittelscharfer Senf 9)	5 ml**	7,5 ml**	10 ml
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kapern	1	1	2
Öl*, Wasser*, Butter*	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. 670 g)
Brennwert	509 kJ/122 kcal	3395 kJ/812 kcal
Fett	7,86 g	52,37 g
– davon ges. Fettsäuren	2,57 g	17,16 g
Kohlenhydrate	6,27 g	41,79 g
– davon Zucker	1,45 g	9,67 g
Eiweiß	5,97 g	39,78 g
Salz	0,386 g	2,570 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) **9)** Senf **10)** Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei



Kleine Vorbereitung

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

Porree einmal längs einschneiden, unter fließendem **Wasser** gründlich waschen und in 0,5 cm dünne Ringe schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Ungeschälte **Kartoffeln** in ca. 3 cm große Würfel schneiden.



Kartoffeln backen

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei etwas Platz für die **Lachsfilets** lassen.

Kartoffelwürfel mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und für 20 – 25 Min. goldbraun backen.



Porree zubereiten

In einem großen Topf 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen, **Porree** und **Knoblauch** darin 3 – 4 Min. farblos anschwitzen, mit **Sahne** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen. **Gemüsebrühe** und die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Senf** dazugeben. Hitze reduzieren und 8 – 10 Min. leicht köcheln lassen, bis der **Porree** weich und die **Soße** etwas dick ist.



Lachs zubereiten

Zitrone heiß abwaschen und 4 [6 | 8] dünne Scheiben abschneiden.

Lachsfilets salzen*, **pfeffern*** und mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** beträufeln. **Lachs** mit der Hautseite nach unten neben die **Kartoffeln** auf das Backblech legen, je 2 **Zitronenscheiben** auf ein **Lachsfilet** legen und 12 – 15 Min. mitgaren, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.

Restliche **Zitrone** in Spalten schneiden.



Für die Kapern-Butter

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

Dillfähnchen von den Stielen zupfen und hacken.

Kapern abgießen.

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** erhitzen und darin **Kapern** für 1 – 2 Min. anbraten, bis sie knusprig werden.



Anrichten

Kartoffelwürfel mit **Petersilie** mischen und auf Teller verteilen. **Rahmporree** daneben geben. **Zitronenscheiben** von den **Lachsfilets** nehmen und ebenfalls auf dem Teller verteilen. **Kapern-Butter** auf dem **Lachs** verteilen, mit **Dill** garnieren und mit den restlichen **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

