



Zartes Lachsfilet mit grünem Spargel in cremiger Zitronen-Soße

30 – 40 Minuten • 1123 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



grüner Spargel



Fettuccine



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Kochsahne



Gemüsebrühe



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Zitrone, gewachst



Entdecke
den neuen
Weber Lumin
Elektro-Grill

Gewinne 1 von 11 Lumin von Weber!

Bestelle 3 **Weber** Gerichte
vom 5. Juni bis zum 23. Juli.

Es gelten die allgemeinen Teilnahmebedingungen



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 Gemüseschäler, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet 4)	300 g	450 g	600 g
grüner Spargel	200 g	300 g	400 g
Fettuccine 15)	270 g	360 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
Kochsahne 7)	200 g	300 g	400 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Frühlingszwiebel DE NL MA	1	1	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR	1	1	1

**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	767 kJ/183 kcal	4700 kJ/1123 kcal
Fett	33,87 g	207,45 g
– davon ges. Fettsäuren	8,17 g	50,04 g
Kohlenhydrate	17,52 g	107,34 g
– davon Zucker	2,12 g	12,96 g
Eiweiß	8,72 g	53,41 g
Salz	0,244 g	1,497 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 **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **ZA:** Südafrika **ES:** Spanien **AR:** Argentinien



Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

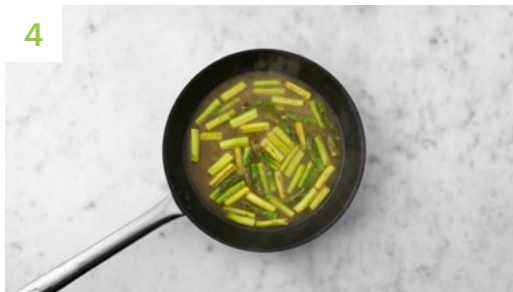
Einen großen Topf mit heißem **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Spargel schälen und 1 cm vom unteren Ende abschneiden.

Spargel in 3 cm Stücke schneiden.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen.



Für die Soße

In der Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Spargel und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** darin 4 – 5 Min. unter Rühren braten.

Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** und **Gemüsebrühe** ablöschen.

Knoblauch dazu pressen, und 4 – 5 Min. zugedeckt köcheln lassen, bis der **Spargel** weich ist.



Pasta kochen

Fettuccine in dem Topf mit kochendem **Wasser** 12 Min. bissfest kochen, danach durch ein Sieb abgießen.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.

Zitrone vierteln.



Fertigstellen

Kochsahne und „Hello Buon Appetito“ in die Pfanne geben und einmal aufkochen lassen.

Mit einigen Spritzern **Zitronensaft** und **Salz*** und **Pfeffer*** kräftig abschmecken.

Fettuccine untermischen und kurz erhitzen.

Lachsfilet auf die **Pasta** legen und 2 Min. abgedeckt erhitzen.



Lachs braten

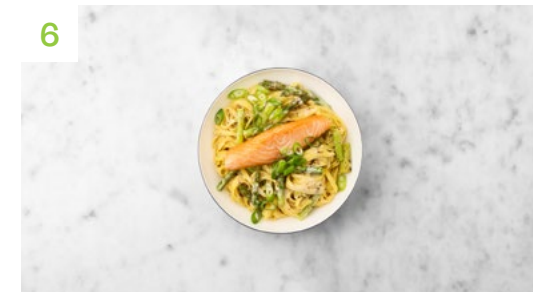
In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Lachs mit etwas **Zitronensaft** beträufeln, dann auf der Hautseite 2 Min. anbraten.

Lachs wenden und weitere 2 – 3 Min. braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr glasig ist.

Lachs herausnehmen.

Jetzt lässt sich die Haut ganz leicht von den **Filets** abziehen.



Anrichten

Fettuccine auf Teller verteilen, mit **Lachs** und grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und mit der restlichen **Zitrone** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

