



Lachsfilet aus der Pfanne in frischem Limettenöl dazu Kartoffelsalat mit Gurke und Radieschen

Viel Gemüse High Protein 30 - 40 Min • 969 kcal

56



Lachsfilet



Gurke



Schnittlauch



Frühlingszwiebel



mittelscharfer Senf



vorw. festk. Kartoffeln



Radieschen



Schmand



Limette, gewachst



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken. Fisch vor der Zubereitung auftauen und vor dem Verzehr vollständig durchgaren, bis im Inneren mind. 75 °C erreicht wird.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Zucker*, Öl*, Olivenöl*, Salz*

Zutaten 2 - 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|-------|---------|--------|
| Lachsfilet 4) | 450 g | 450 g | 900 g |
| Gurke NL ES MA DE | 1 | 1 | 2 |
| Schnittlauch | 10 g | 10 g | 10 g |
| Frühlingszwiebel DE EG NL MA | 1 | 1 | 2 |
| mittelscharfer Senf 9) | 10 ml | 20 ml | 20 ml |
| vorw. festk. Kartoffeln | 400 g | 750 g | 1000 g |
| Radieschen NL IT MA DE | 100 g | 150 g | 200 g |
| Schmand 7) | 100 g | 150 g** | 200 g |
| Limette, gewachst BR MX ES CO VN | 1 | 1 | 2 |

**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.)

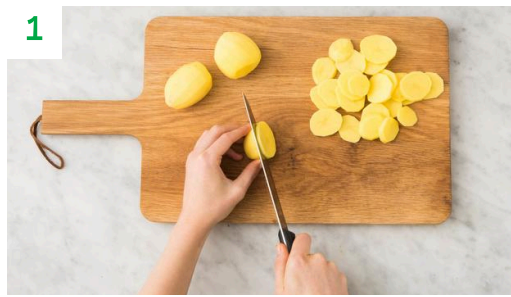
| | 100 g | Portion (ca. 750 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 539 kJ/129 kcal | 4053 kJ/969 kcal |
| Fett | 8,3 g | 62,3 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 2,8 g | 20,8 g |
| Kohlenhydrate | 6,8 g | 51,5 g |
| - davon Zucker | 1,3 g | 9,9 g |
| Eiweiß | 7,2 g | 54,2 g |
| Salz | 0,12 g | 0,92 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

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

Ursprungsländer: NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko DE: Deutschland EG: Ägypten IT: Italien BR: Brasilien MX: Mexiko CO: Kolumbien VN: Vietnam



1 Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen, halbieren und in 1 cm Scheiben schneiden.

In einen Topf reichlich heißes Wasser* füllen, salzen* und aufkochen lassen. Kartoffelscheiben darin ca. 8 Min. weich kochen.

In der Zwischenzeit Gemüse schneiden.



2 Gemüse schneiden

Gurke halbieren, mit einem Löffel entkernen und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Radieschen achteln.

Weiß- und grünen Teil der Frühlingszwiebel getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. Zitrone vierteln.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.



3 Dressing zubereiten

In einer großen Schüssel Schmand, Senf, Saft von 1 [2 | 2] Zitronenviertel, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Olivenöl*, 1 Prise Zucker*, Salz* und Pfeffer* zu einem Dressing verrühren.

Gurke, Radieschen, Schnittlauchröllchen und weiße Frühlingszwiebelringe unterrühren.



4 Kartoffelsalat vollenden

Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen, kurz abkühlen lassen und unter das Dressing mischen.



5 Lachs braten

Lachsfilets salzen*.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* erhitzen. Lachs auf der Hautseite 2 Min. anbraten, wenden und weitere 2 - 3 Min. braten, bis der Fisch innen nicht mehr glasig ist.

Lachs herausnehmen und nach Belieben die Haut abziehen.

In einer kleinen Schüssel Zitronenabrieb mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Zitronensaft und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Olivenöl* verrühren.



6 Anrichten

Kartoffelsalat auf Teller verteilen, Fisch darauflegen, mit Zitronenöl beträufeln und mit grünen Frühlingszwiebelringen bestreuen.

Guten Appetit!

Radieschen

Kindern kann das Wurzelgemüse zu scharf sein. Tipp für einen milderen Geschmack: übergieß die Radieschen mit heißem Wasser und lass sie 3 Minuten darin ziehen.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

