

# Honig-Lachsfilet auf Ingwer-Miso-Süßkartoffelpürree dazu Kräuterseitlinge in Knoblauch-Butter-Soße

Thermomix kocht • 1022 kcal • Tag 2 kochen

31



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



Lachsfilet



Sojasoße



Zitrone, gewachst



Honig



Sriracha Sauce



Süßkartoffel



Ingwer



Zwiebel



Baby-Kräuterseitlinge



Butter



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



veg. weiße Miso Paste

**thermomix**

⏱ 30 [30 | 35] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

# Los geht's

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 1 hohes Rührgefäß und 2 große Pfannen

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Sojasoße <b>11) 15)</b>	50 ml	75 ml	100 ml
Zitrone, gewachst <b>UY   RS   ES   AR   TR</b>	1	1	2
Honig	20 g	28 g	40 g
Sriracha Sauce	8 ml	8 ml	15 ml
Süßkartoffel <b>ES   PT   EG   US</b>	1	2	2
Ingwer <b>PE   CN</b>	30 g	45 g**	60 g
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1,5**	2
Baby-Kräuterseitlinge	200 g	300 g	400 g
Butter <b>7)</b>	60 g	90 g	120 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	2	3	4
veg. weiße Miso Paste <b>11) 15)</b>	25 g	37,5 g**	50 g
Öl*, Wasser*	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. 700 g)
Brennwert	615 kJ/147 kcal	4277 kJ/1022 kcal
Fett	8,96 g	62,33 g
– davon ges. Fettsäuren	3,04 g	21,17 g
Kohlenhydrate	11,02 g	76,66 g
– davon Zucker	3,85 g	26,75 g
Eiweiß	5,49 g	38,16 g
Salz	0,748 g	5,202 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) **11)** Soja **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **PT:** Portugal **US:** Vereinigte Staaten **PE:** Peru **CN:** China **NL:** Niederlande **NZ:** Neuseeland



## Für die Soße

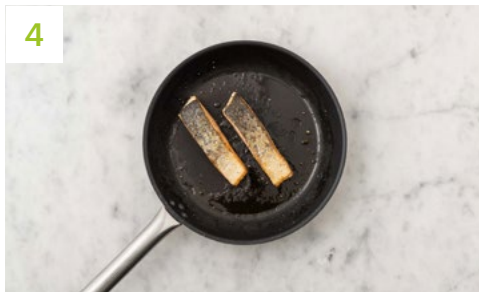
**Zitrone** in 4 Spalten schneiden.

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Ingwer** schälen, in Scheiben schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die Hälfte in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.

Ein Drittel des **Knoblauchs**, **Honig**, **Sojasoße**, **Sriracha**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte** und 50 g [75 g | 100 g] **Wasser\*** in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./Stufe 8** pürieren.

**Soße** in ein hohes Rührgefäß umfüllen.



## Lachsfilet anbraten

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und darin den **Lachs** auf der Hautseite für 3 – 4 Min. anbraten. **Filets** vorsichtig wenden und 2 – 3 Min. auf der anderen Seite weiter braten. **Lachsfilet** aus der Pfanne nehmen.

Pfanne von der Hitze nehmen, vorbereitete **Soße** in die Pfanne geben und für 1 Min. einköcheln lassen.

Ein Drittel der **Butter** einrühren, sodass eine cremige **Soße** entsteht.

## Kräuterseitlinge

Kräuterseitlinge tragen einen weißen Flaum am Stielende. Er entsteht natürlich und ist unbedenklich.



## Für das Pürree

**Süßkartoffel** schälen, in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitzte frei bleiben.

Varoma verschließen. 500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Zwiebel** halbieren und abziehen.

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

**Baby-Kräuterseitlinge** längs halbieren.



## Pürree vollenden

Varoma abnehmen, Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

**Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 15 g] **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Süßkartoffel**, einen Schluck **Garflüssigkeit\***, **Misopaste**, restlichen **Ingwer** und **Butter** zugeben und **5 Sek./Stufe 3,5** pürieren. Mit **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tip:** Wenn Du Dein Pürree feiner magst, schiebe alles mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal 5 Sek./Stufe 3,5.

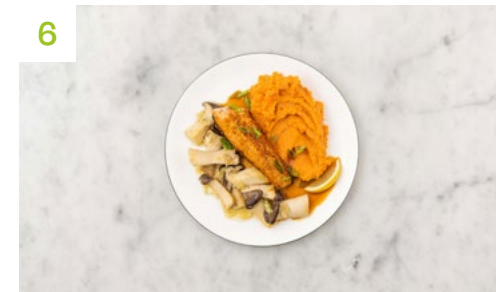


## Kräuterseitlinge anbraten

In einer Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und darin **Baby-Kräuterseitlinge** für 4 – 5 Min. anbraten. Zerkleinerten **Knoblauch**, weißen Teil der **Frühlingszwiebel** zusammen mit einem Drittel der **Butter** in die Pfanne zugeben und alles 1 – 2 weitere Min. anrösten.

2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser\*** hinzufügen und kurz einköcheln lassen, sodass eine leicht dickflüssige **Soße** entsteht.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und ggf. warm halten.



## Anrichten

**Lachsfilets** zurück in die Pfanne geben und mit der **Soße** bestreichen.

**Lachsfilets** mit der **Soße** auf Teller verteilen und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** toppen.

**Miso-Süßkartoffelpüree** und **Kräuterseitlinge** daneben anrichten und mit restlichen **Zitronenspalten** servieren.

## 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>

