



# Lachs auf cremigem Porreegemüse & Linsen

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

High Protein Max 20% Carbs 25 – 35 Minuten • 2846 kJ/680 kcal • Tag 2 kochen

2



Karotte



Porree



rote Chilischote



gerebelter Thymian



braune Linsen



Kochsahne



Lachsfilet



Gemüsebrühe



Zwiebel



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

Gut im Haus zu haben

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 Sieb und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	2	3	4
Porree <b>NL   BE   DE</b>	1	2	2
rote Chilischote <b>NL</b>	0,5**	0,7**	1
gerebelter Thymian	2 g	2 g	2 g
braune Linsen	1	1,5**	2
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	200 g	300 g
Lachsfilet <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Wasser*, Öl*	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. 690 g)
Brennwert	414 kJ/99 kcal	2846 kJ/680 kcal
Fett	6,20 g	42,61 g
– davon ges. Fettsäuren	1,80 g	12,35 g
Kohlenhydrate	4,53 g	31,13 g
– davon Zucker	2,20 g	15,15 g
Eiweiß	5,64 g	38,77 g
Salz	0,410 g	2,817 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

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **BE:** Belgien **NZ:** Neuseeland



## Gemüse vorbereiten

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

**Karotte** schälen und in kleine Würfel schneiden.

**Porree** in 0,5 cm breite Ringe schneiden.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und fein hacken.



## Chili schneiden

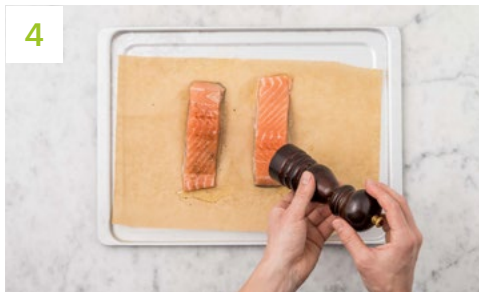
**Chili** längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** in feine Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).



## Gemüse braten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne erwärmen.

**Karottenwürfel**, gehackte **Zwiebel**, **Porreeringe**, **Chiliringe** (**Achtung: scharf!**) und gerebelten **Thymian** in die Pfanne geben und 8 – 12 Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz\*** würzen.



## Währenddessen

**Lachsfilets** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** würzen.

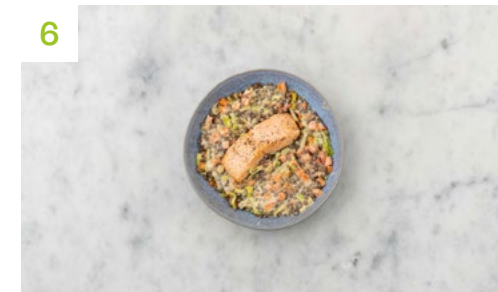
**Lachs** auf einem mit Backpapier belegten Backblech im Ofen für 12 – 14 Min. garen. Ob der **Fisch** gar genug ist, siehst Du daran, dass dieser innen nicht mehr glasig ist.



## Zum Schluss

**Linsen** in einem Sieb unter kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchläuft.

**Linsen** zum **Gemüse** geben. **Gemüsebrühpulver**, **Sahne** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** zum **Gemüse** geben und nochmals aufkochen, bis die **Soße** cremig und eingedickt ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

Cremiges **Porreegemüse** auf Teller geben, **Lachs** darauf anrichten und genießen.

## Guten Appetit!

### Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

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

