

Lachsfilet mit Kartoffel-Gurken-Salat

dazu zitroniger Dill-Joghurt-Dip

High Protein **Family** unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 626 kcal • Tag 2 kochen

19



Lachsfilet



vorw. festk. Kartoffeln



Gurke



rote Zwiebel



Zitrone, gewachst



Dill



Schnittlauch



Sahnejoghurt



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, Gemüsereibe,
1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet 4)	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Gurke NL BE GR ES	1	1,5**	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	1	1	1
Dill/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Sahnejoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
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. 630 g)
Brennwert	419 kJ/100 kcal	2621 kJ/626 kcal
Fett	5,71 g	35,75 g
– davon ges. Fettsäuren	1,30 g	8,12 g
Kohlenhydrate	6,39 g	40,00 g
– davon Zucker	1,56 g	9,77 g
Eiweiß	5,29 g	33,10 g
Salz	0,110 g	0,688 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)

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien **GR:** Griechenland **EG:** Ägypten **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei



Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, kräftig **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Kartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. **Kartoffelstücke** in den Topf geben und 10 – 12 Min. weich, aber noch bissfest garen.



Gurke schneiden

Inzwischen Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** nach Belieben schälen, der Länge nach halbieren und mit einem Löffel entkernen. **Gurke** in 0,5 cm breite Halbmonde schneiden.

Rote Zwiebel abziehen und fein würfeln.

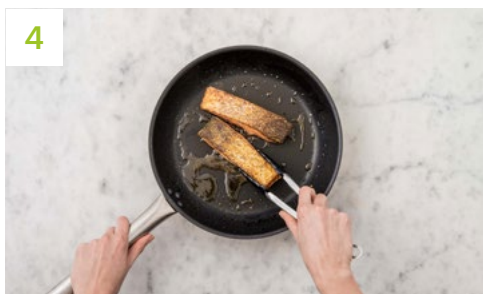


Dip anrühren

Dillfähnchen abzupfen und fein hacken.

Zitrone heiß waschen, abtrocknen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Schale abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel die Hälfte des **Sahnejoghurts** mit der Hälfte vom **Dill** und der Hälfte des **Zitronenabriebs** verrühren.

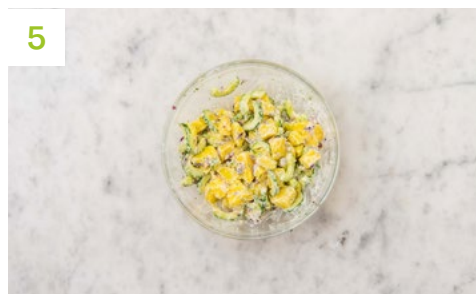


Lachs braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Zwiebelwürfel** darin glasig andünsten, dann in eine große Schüssel geben.

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

Lachs auf der Seite ohne Haut mit etwas **Zitronensaft** beträufeln, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und in der Pfanne von jeder Seite 3 – 4 Min. braten, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



Salat fertigstellen

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

In der großen Schüssel **Zwiebelwürfel** mit den **Gurkenscheiben**, **Schnittlauch** und restlichem **Sahnejoghurt** verrühren.

Kartoffeln abgießen, etwas auskühlen lassen und vorsichtig unter die **Gurken** heben. Kräftig mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Kartoffel-Gurken-Salat auf Teller verteilen.

Lachsfilets daneben anrichten, mit restlichem **Zitronenabrieb** und restlichem **Dill** bestreuen.

Dip und restliche **Zitronenspalten** dazureichen und 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>

