

Lachsfilet mit Kartoffel-Gurken-Salat dazu zitroniger Dill-Joghurt-Dip

High Protein **Family** unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 537 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

thermomix

⌚ 25 [25 | 30] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 1 große Schüssel und Backpapier

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*, 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. 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



Für den Dip

Dillfähnchen abzupfen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte in eine kleine Schüssel umfüllen und den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

Zitrone heiß waschen, trocknen und Schale abreiben.

Die Hälfte des **Sahnejoghurts**, die Hälfte des **Zitronenabriebs**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 3,5** vermischen. **Dip** in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.



Dünsten & vorgaren

Zwiebel abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

15 g [**15 g | 20 g**] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/ Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Kartoffeln** schälen, in 2 cm große Würfel schneiden und in den Gareinsatz geben.

Nach der Dünstzeit gedünstete **Zwiebeln** in eine große Schüssel umfüllen.

450 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.



Fisch vorbereiten

Während der Kartoffel-Garzeit die **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben.

Lachs mit der Hautseite auf den V-Einlegeboden legen, mit etwas **Zitronensaft** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Varoma-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen. Varoma-Behälter verschließen.



Dampfgaren & Salat zubereiten

Nach der Vorgarzeit den Varoma aufsetzen und **13 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen den **Salat** zubereiten.

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

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. **Gurkenscheiben**, **Schnittlauch**, restlichen

Sahnejoghurt, **Salz*** und **Pfeffer*** zu den gedünsteten **Zwiebeln** in die große Schüssel geben und verrühren.

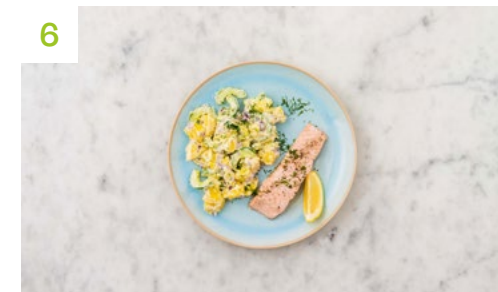


Salat vollenden

Nach der Dampfgarzeit den Varoma abnehmen und den Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Kartoffeln etwas auskühlen lassen und vorsichtig unter die **Gurken** heben.

Kräftig mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Kartoffel-Gurken-Salat auf Teller verteilen.

Lachsfilet daneben anrichten, mit restlichem **Zitronenabrieb** und restlichem **Dill** bestreuen, **Dip** und **Zitronenspalten** dazu reichen 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>

