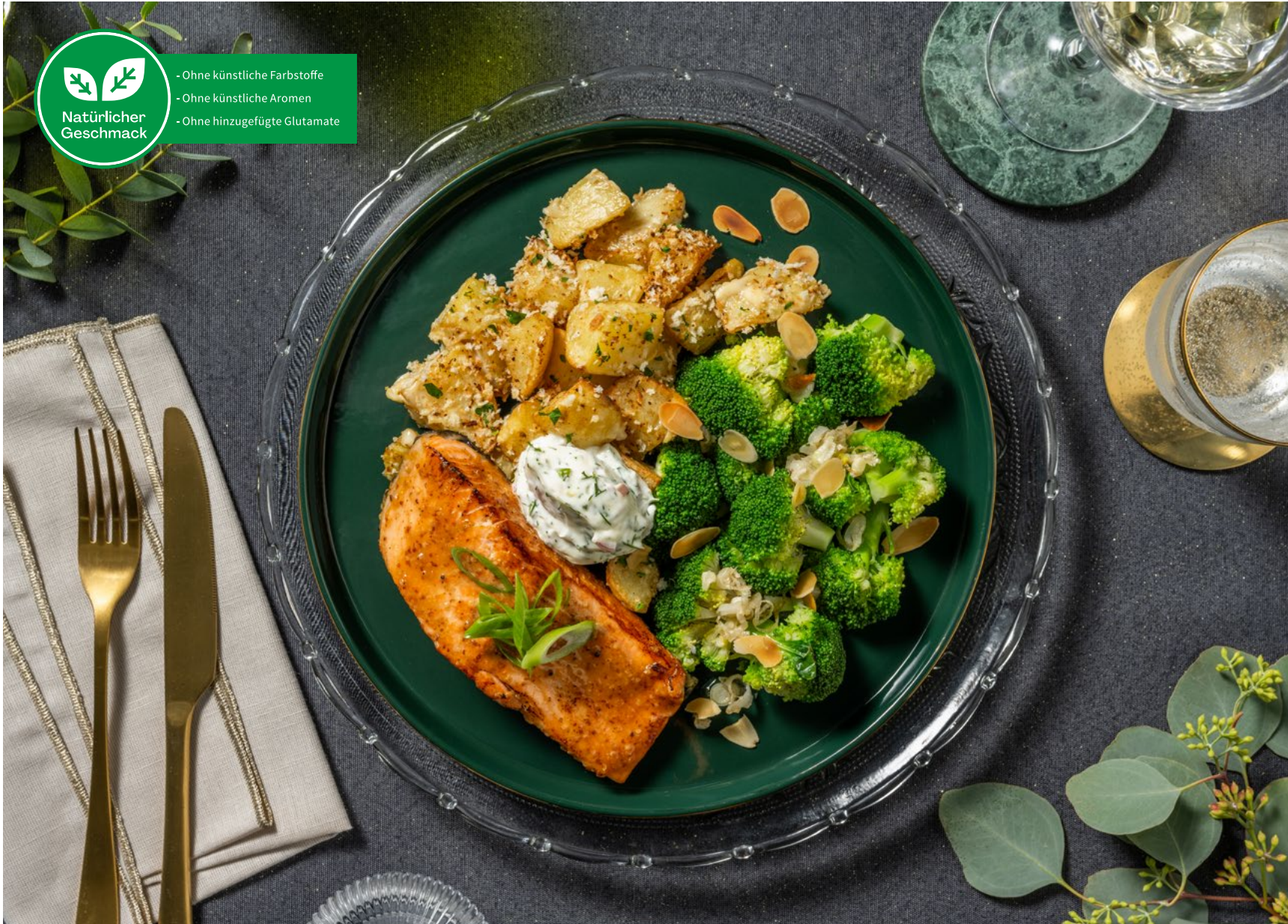


Zartes Honig-Senf-Lachsfilet aus dem Ofen mit Kartoffelgratin und selbst gemachter Remoulade

High Protein 90 – 100 Minuten • 1217 kcal • Tag 2 kochen



Natürlicher Geschmack

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

- | | |
|---|---|
|  |  |
| Norwegisches Lachsfilet (Premium) | Knoblauchzehe |
|  |  |
| körniger Senf | Dill |
|  |  |
| Petersilie | Mayonnaise |
|  |  |
| Schalotte | Naturjoghurt |
|  |  |
| Blütenhonig | vorw. festk. Kartoffeln |
|  |  |
| Frühlingszwiebel | Kochsahne |
|  |  |
| Gemüsebrühpulver | Panko-Mehl |
|  |  |
| Brokkoli | Mandeln, gehobelt |

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech, 1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 2 kleine Schüsseln, 1 Messbecher, 1 Sieb und 2 Auflaufformen

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Norwegisches Lachsfilet (Premium) 4)	400 g	600 g	800 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
körniger Senf 9)	40 g	57 g	80 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Mayonnaise 8) 9)	50 g	75 g	100 g
Schalotte DE NL FR	1	1	2
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Blütenhonig	20 g	20 g	40 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
Kochsahne 7)	150 g	300 g	300 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Panko-Mehl 15)	25 g	50 g	50 g
Brokkoli DE	1	1	1
Mandeln, gehobelt 22)	10 g	20 g	20 g

**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. 920 g)
Brennwert	556 kJ/133 kcal	5091 kJ/1217 kcal
Fett	7,8 g	71,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,9 g	17,1 g
Kohlenhydrate	8,6 g	79,1 g
– davon Zucker	2,4 g	21,7 g
Eiweiß	6,6 g	60,4 g
Salz	0,25 g	2,28 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) **8)** Eier **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen **22)** Mandeln

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **FR:** Frankreich **ES:** Spanien



Kleine Vorbereitung

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Einen großen Topf mit reichlich heißem **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Kartoffeln schälen, in 3 cm Stücke schneiden und in den großen Topf geben. **Kartoffeln** 12 – 14 Min. gar kochen.

Währenddessen in einem hohen Rührgefäß **Kochsahne** und **Gemüsebrühpulver** miteinander verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Petersilie und **Dill** getrennt voneinander fein hacken.



Dip zubereiten

Schalotte fein hacken.

Panko-Mix-Schüssel auswaschen und **Dill**, **Mayonnaise**, **Schalotte** und **Joghurt** darin miteinander verrühren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** brechen oder schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



Lachs zubereiten

In einer kleinen Schüssel **körnigen Senf** und **Honig** miteinander verrühren.

Das **Lachsfilet** mit der Hautseite nach unten in eine leicht gefettete, große Auflaufform geben, leicht **salzen*** und mit dem **Honig-Senf-Mix** bestreichen.



Kartoffeln backen

In einer kleinen Schüssel gehackte **Petersilie** mit dem **Panko-Mehl** und einer Prise **Salz*** mischen.

Fertig gekochte **Kartoffeln** durch ein Sieb abgießen und in eine kleine [große] Auflaufform geben, mit dem **Sahne-Mix** übergießen und die Oberfläche mit dem **Panko-Mix** bestreuen.

Auflaufform mit dem **Lachs** und Auflaufform mit den **Kartoffeln** zusammen im vorgeheizten Ofen ca. 25 Min. backen, bis der **Fisch** nicht mehr glasig und die Oberfläche der **Kartoffeln** gebräunt ist.

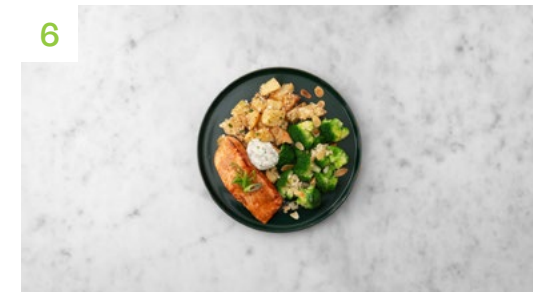


Brokkoli garen

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Mandelblättchen** bei mittlerer Hitze rösten, bis sie ganz leicht gebräunt sind. **Mandelblättchen** aus der Pfanne nehmen.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öt*** in der Pfanne erhitzen. **Gehackten Knoblauch**, **weiße Frühlingszwiebelringe** und **Brokkoli** darin ca. 2 Min. andünsten.

Dann mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen und ca. 2 – 4 Min. weitergaren, bis die **Flüssigkeit** komplett verkocht ist. Mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten & genießen

Brokkoli, überbackene **Kartoffeln** und **Lachsfilet** auf Tellern anrichten, **Dip** dazu reichen, nach Belieben mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Mandelblättchen** toppen 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>

