

# Oster-Lachs im Kräutermantel mit Brokkoli dazu Zitronen-Rosmarin-Kartoffeln & frischer Gurkensalat

Viel Gemüse 35 – 45 Minuten • 1256 kcal • Tag 2 kochen



Norwegisches Lachsfilet (Premium)



Petersilie glatt



Schnittlauch



Kartoffeln (Drillinge)



Zitrone, gewachst



Rosmarin, getrocknet



Gurke



mittelscharfer Senf



Naturjoghurt



Knoblauchzehe



Mayonnaise



Brokkoli



Panko-Mehl



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab. Tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Butter\*, Olivenöl\*, Honig\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe, 2 große Schüsseln, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Norwegisches Lachsfilet (Premium) <b>4</b>	400 g	600 g	800 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	20 g	40 g	40 g
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	800 g	1200 g
Zitrone, gewachst <b>ES</b>   <b>ZA</b>   <b>AR</b>   <b>TR</b>   <b>CL</b>   <b>EG</b>	1	1	2
Rosmarin, getrocknet	2 g**	3 g**	4 g
Gurke <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	1	2
mittelscharfer Senf <b>9</b>	20 ml	30 ml	40 ml
Naturjoghurt <b>7</b>	150 g	225 g	300 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Mayonnaise <b>8</b>   <b>9</b>	25 g	50 g	50 g
Brokkoli <b>NL</b>   <b>ES</b>	1	1	1
Panko-Mehl <b>15</b>	25 g	37,5 g**	50 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. 990 g)
Brennwert	533 kJ/127 kcal	5254 kJ/1256 kcal
Fett	7,8 g	76,9 g
– davon ges. Fettsäuren	2,3 g	22,2 g
Kohlenhydrate	7,7 g	76,9 g
– davon Zucker	3,4 g	33,7 g
Eiweiß	6 g	59,2 g
Salz	0,61 g	5,97 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 **15** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko

**ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile

**EG:** Ägypten



## Kartoffeln vorbereiten

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

In einer kleinen Schüssel 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Butter\*** auf Zimmertemperatur bringen.

Gewaschene **Drillinge** halbieren.

**Drillinge** auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Backofen 30 – 35 Min. goldbraun backen.

**Tipp:** Dabei etwas Platz für das Lachsfilet lassen.

**Knoblauch** abziehen und für 5 Min. mitbacken.

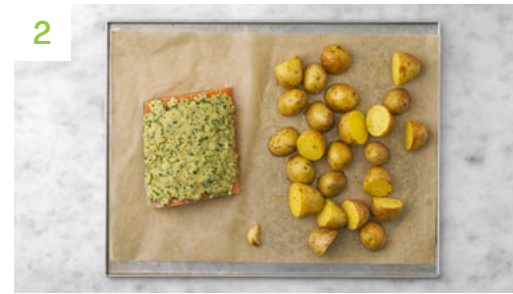


## Für den Gurkensalat

In einer großen Schüssel mit den **Gurken** die Hälfte des **Joghurts**, restlicher **Senf**, **Soft** von 1 [1 | 2] **Zitronenviertel**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** vermengen. **Gurkenscheiben** zugeben und marinieren lassen.

**Knoblauch** nach der Garzeit fein hacken.

In der kleinen Schüssel aus Schritt 1 restlichen **Joghurt**, **Knoblauch**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dip** vermengen.



## Für die Kräuterkruste

**Zitrone** heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** vierteln.

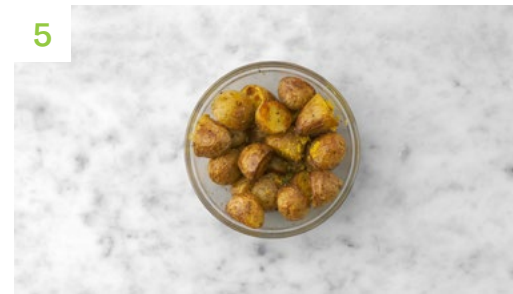
**Kräuter** fein hacken.

**Kräuter**, Hälfte **Senf**, **Soft** von 1 [1 | 2] **Zitronenviertel** und **Panko-Mehl** in die Schüssel mit der **Butter** geben und vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Kräuterkruste** auf der **Fleischseite** des **Lachsfilets** verteilen und fest andrücken.

**Lachsfilet** auf das Backblech neben die **Kartoffeln** geben und 20 Min. garen, bis der **Fisch** innen noch leicht rosa ist.

**Tipp:** Wenn Du für 3 oder 4 Personen kochst, benutze 2 Backbleche.



## Letzte Schritte

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\***, **Zitronenschale**, Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Rosmarinnadeln**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. **Drillinge** nach der Garzeit dazugeben und vermengen. Backofen auf die Grillfunktion stellen und **Lachsfilet** im oberen Drittel des Ofens 3 – 4 Min. grillen, bis die **Kräuterkruste** goldbraun ist.

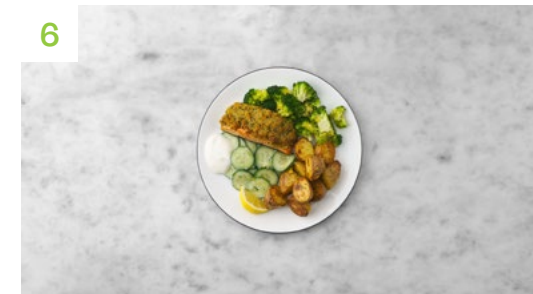


## Brokkoli garen

**Gurken** in feine Scheiben hobeln oder schneiden. In eine große Schüssel geben, 2 TL [3 TL | 4 TL] **Salz\*** hinzugeben und 10 Min. entwässern lassen. Danach überschüssiges **Wasser** abgießen.

In der Zwischenzeit **Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** teilen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Brokkoli** darin 5 – 6 Min. anbraten. Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** ablöschen und 3 – 5 Min. köcheln lassen, bis der **Brokkoli** gar und das **Wasser** verdampft ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. Ggf. warm halten.



## Anrichten

**Lachsfilet** nach Belieben halbieren.

**Zitronen-Kartoffeln**, **Honig-Senf-Gurkensalat**, **Lachsfilet** und **Brokkoli** nach Belieben auf Teller verteilen. **Knoblauch-Dip** dazureichen und mit den restlichen **Zitronenvierteln** servieren.

Frohe Ostern

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>

