

Gebratener Lachs mit cremigem Gurkensalat dazu Petersilienkartoffeln und Gremolata

30 – 40 Minuten • 812 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



vorw. festk. Kartoffeln



Gurke



Dill



Petersilie



Schalotte



Zitrone, gewachst



saure Sahne



Sonnenblumenkerne

**VOLLE WOCHEN?
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt
an schnellen Rezepten.



ZEIT SPAREN



Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Olivenöl*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet 4)	300 g	450 g	600 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
Gurke NL ES MA	1	2	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	20 g
Schalotte DE NL FR	1	1	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	2
saure Sahne 7)	100 g	200 g	200 g
Sonnenblumenkerne	20 g	40 g	40 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. 700 g)
Brennwert	485 kJ/116 kcal	3397 kJ/812 kcal
Fett	7,2 g	50,2 g
– davon ges. Fettsäuren	1,4 g	9,8 g
Kohlenhydrate	6 g	41,7 g
– davon Zucker	1,2 g	8,3 g
Eiweiß	5,6 g	39,5 g
Salz	0,04 g	0,25 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 **FR:** Frankreich

MA: Marokko **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten



Kartoffeln kochen

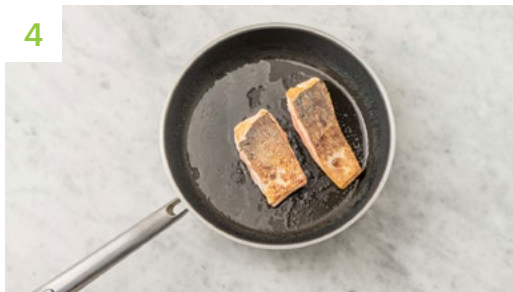
Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen und je nach Größe vierteln oder halbieren.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, einmal aufkochen lassen und kräftig **salzen***. Hitze reduzieren, **Kartoffeln** zugeben und 12 – 15 Min. weich garen.

In einer großen Pfanne **Sonnenblumenkerne** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten, bis sie bräunen.

Aus der Pfanne nehmen und grob hacken.



Lachs braten

Lachsfilets von beiden Seiten **salzen***.

In derselben großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Lachs** darin auf der Hautseite 2 Min. anbraten, wenden und weitere 2 – 3 Min. braten, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.

Lachs herausnehmen und nach Belieben die Haut abziehen.



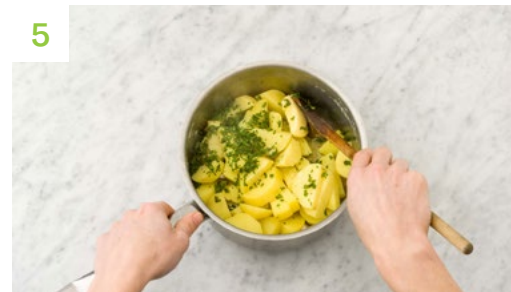
Für die Gremolata

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

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** vierteln.

In einer kleinen Schüssel **Sonnenblumenkerne**, Hälfte der **Petersilie**, **Zitronenabrieb**, **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenviertel**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Gurke längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.



Kartoffeln vollenden

Nach Ende der Kochzeit **Kartoffeln** durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.

Kartoffeln vorsichtig mit der restlichen gehackten **Petersilie** vermengen.



Für den Gurkensalat

Schalotte fein hacken.

In der großen Pfanne aus Schritt 1 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen. **Schalotte** darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

Aus der Pfanne nehmen und in eine große Schüssel geben.

Saure Sahne, **Dill**, **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenviertel**, **Salz*** und **Pfeffer*** dazugeben und alles zu einem **Dressing** vermengen. **Gurke** hinzugeben und marinieren lassen.



Anrichten

Kartoffeln und **Gurkensalat** auf Teller verteilen. **Lachs** daneben anrichten und mit der **Gremolata** toppen.

Guten Appetit!

gewachste Zitrone

Bitte beachte, dass die im Lieferumfang enthaltene Schale der Zitrone möglicherweise konventionell mit Bienenwachs behandelt wurde und diese somit nicht als vegan ausgewiesen werden kann. Für die Zubereitung des Gerichts wird die Schale der Zitrone jedoch nicht benötigt.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

