

# Großes Lachsfilet im Kräutermantel mit Brokkoli Limetten-Rosmarin-Kartoffeln & frischem Gurkensalat

Viel Gemüse **High Protein** 35 – 45 Minuten • 1761 kcal • Tag 2 kochen



Norwegisches Lachsfilet (Premium)



Petersilie glatt



Schnittlauch



Kartoffeln (Drillinge)



Limette, gewachst



Rosmarin, getrocknet



Gurke



mittelscharfer Senf



Naturjoghurt



Knoblauchzehe



Mayonnaise



Brokkoli



Panko-Mehl



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab. Beachte, dass der Fisch tiefgefroren war. Tauge ihn vor dem Verzehr komplett auf.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## 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>	800 g	800 g	1600 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	20 g	40 g	40 g
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	1000 g	1200 g
Limette, gewachst <b>BR   MX   ES   CO   VN</b>	1	1	2
Rosmarin, getrocknet	2 g**	3 g**	4 g
Gurke <b>NL   ES   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   9</b>	25 g	50 g	50 g
Brokkoli <b>DE   NL   ES</b>	1	1	1
Panko-Mehl <b>13   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. 1230 g)
Brennwert	600 kJ/143 kcal	7370 kJ/1761 kcal
Fett	9,5 g	116,9 g
– davon ges. Fettsäuren	2,4 g	29 g
Kohlenhydrate	6,1 g	74,7 g
– davon Zucker	2,6 g	32,5 g
Eiweiß	8,2 g	100,1 g
Salz	0,5 g	6,18 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 **13** Glutenhaltiges Getreide **15** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam **NL:** Niederlande **MA:** Marokko



## 1 Kartoffeln vorbereiten

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

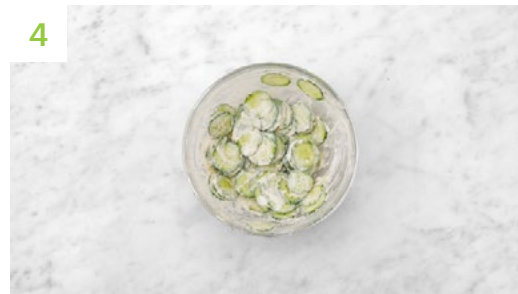
In einer kleinen Schüssel 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Butter\*** auf Zimmertemperatur bringen.

Gewaschene **Drillinge** halbieren.

**Drillinge** auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 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.



## 4 Für den Gurkensalat

In einer großen Schüssel mit den **Gurken** die Hälfte des **Joghurts**, restlicher **Senf**, **Soft** von 1 [1 | 2] **Limettenviertel**, 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 **Mayonnaise**, restlichen **Joghurt**, **Knoblauch**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dip** vermengen.



## 2 Für die Kräuterkruste

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

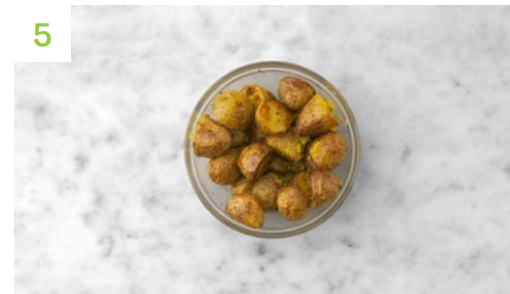
**Kräuter** fein hacken.

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

**Lachsfilet** in 2 [3 | 4] Stücke teilen, **Kräuterkruste** auf der **Fleischseite** verteilen und fest andrücken.

**Lachsfilets** 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.



## 5 Letzte Schritte

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\***, **Limettenschale**, 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.



## 3 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.



## 6 Anrichten

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

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

