

# Honig-Lachsfilet auf Ingwer-Miso-Süßkartoffelpürree dazu Kräuterseitlinge in Knoblauch-Butter-Soße

45 – 55 Minuten • 4277 kJ/1022 kcal • Tag 2 kochen

31



Lachsfilet



Sojasoße



Zitrone, gewachst



Honig



Sriracha Sauce



Süßkartoffel



Ingwer



Zwiebel



Baby-Kräuterseitlinge



Butter



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



veg. weiße Miso Paste



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe Fisch mit einem Küchenpapier trocken.

## Was Du benötigst

1 großen Topf, 2 große Pfannen, 1 große Schüssel, 1 Sieb, 1 Kartoffelstampfer, 1 Knoblauchpresse und 1 Gemüseröbe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Sojasoße <b>11) 15)</b>	50 ml	75 ml	100 ml
Zitrone, gewachst <b>UY   RS   ES   AR   TR</b>	1	1	2
Honig	20 g	28 g	40 g
Sriracha Sauce	8 ml	8 ml	15 ml
Süßkartoffel <b>ES   PT   EG   US</b>	1	2	2
Ingwer <b>PE   CN</b>	30 g	45 g**	60 g
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1,5**	2
Baby-Kräuterseitlinge	200 g	300 g	400 g
Butter <b>7)</b>	60 g	90 g	120 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT 15)</b>	2	3	4
veg. weiße Miso Paste <b>11) 15)</b>	25 g	37,5 g**	50 g
Öl*	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. 700 g)
Brennwert	615 kJ/147 kcal	4277 kJ/1022 kcal
Fett	8,96 g	62,33 g
– davon ges. Fettsäuren	3,04 g	21,17 g
Kohlenhydrate	11,02 g	76,66 g
– davon Zucker	3,85 g	26,75 g
Eiweiß	5,49 g	38,16 g
Salz	0,748 g	5,202 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) **11)** Soja **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **PT:** Portugal **US:** Vereinigte Staaten **PE:** Peru **CN:** China **NL:** Niederlande **NZ:** Neuseeland



## Gemüse vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser\*** im Wasserkocher.

**Süßkartoffel** schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und in feine Würfel schneiden.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Baby-Kräuterseitlinge** längs halbieren.

**Zitrone** in 4 Spalten schneiden.



## Kräuterseitlinge anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und darin **Baby-Kräuterseitlinge** für 4 – 5 Min. anbraten.

**Knoblauch** in die Pfanne pressen.

Weißen Teil der **Frühlingszwiebel** zusammen mit einem Drittel der **Butter** in die Pfanne geben und alles 1 – 2 weitere Min. anrösten.

**Kochwasser\*** hinzufügen und kurz einköcheln lassen, sodass eine leicht dickflüssige **Soße** entsteht. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und ggf. warm halten.

### Kräuterseitlinge

*Kräuterseitlinge tragen einen weißen Flaum am Stielende. Er entsteht natürlich und ist unbedenklich.*



## Für das Püree

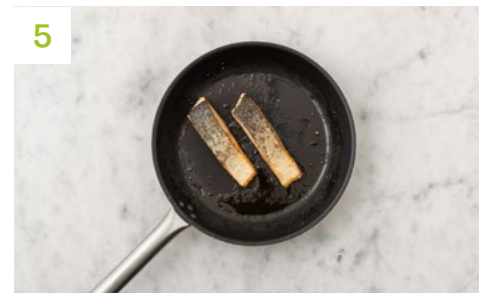
Reichlich heißes **Wasser\*** in einen großen Topf füllen, **salzen\***, einmal aufkochen lassen und die **Süßkartoffel** darin für 12 – 15 Min. weich garen.

Währenddessen **Ingwer** schälen.

**Knoblauch** abziehen.

In einer großen Schüssel **Honig, Sojasoße, Sriracha Sauce**, den **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** verrühren.

Ein Drittel des **Knoblauchs** und die Hälfte des **Ingwers** fein in die Schüssel reiben, mit **Pfeffer\*** würzen und alles gut vermengen.



## Lachsfilet anbraten

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und darin den **Lachs** auf der Hautseite für 3 – 4 Min. anbraten. **Filets** vorsichtig wenden und 2 – 3 Min. auf der anderen Seite weiter braten. **Lachsfilet** aus der Pfanne nehmen.

Pfanne von der Hitze nehmen, vorbereitete **Sojasoßen-Mischung** in die Pfanne geben und für 1 Min. einköcheln lassen.

Restliche **Butter** einrühren, sodass eine cremige **Soße** entsteht.



## Püree vollenden

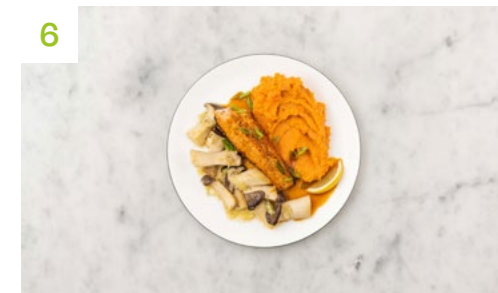
**Süßkartoffel** nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen, dabei 2 EL [3 EL | 4 EL] des **Kochwassers** zurückhalten.

In demselben Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und darin **Zwiebelwürfel** für 1 – 2 Min. anschwitzen.

**Misopaste** hinzugeben und für weitere 30 Sek. anrösten.

**Süßkartoffel** mit einem Drittel der **Butter** zurück in den Topf geben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Püree** verarbeiten.

Restlichen **Ingwer** fein dazu reiben, mit **Pfeffer\*** abschmecken, gut vermengen und ggf. warm halten.



## Anrichten

**Lachsfilets** zurück in die Pfanne geben und mit der **Soße** bestreichen.

**Lachsfilets** mit der **Soße** auf Teller verteilen und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** toppen. **Miso-Süßkartoffelpüree** und **Kräuterseitlinge** daneben anrichten und mit restlichen **Zitronenspalten** servieren.

## Guten Appetit!