

# Lachsfilet mit Kartoffel-Gurken-Salat dazu zitroniger Dill-Joghurt-Dip

unter 650 Kalorien High Protein Family 30 – 40 Min. • 2621 kJ/626 kcal • Tag 2 kochen

19



Lachsfilet



vorw. festk. Kartoffeln



Gurke



rote Zwiebel



Zitrone, gewachst



Dill



Schnittlauch



Sahnejoghurt



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*



# Los geht's

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

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

## Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Gurke <b>NL   BE   GR   ES</b>	1	1,5**	2
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Zitrone, gewachst <b>UY   RS   ES   AR   TR</b>	1	1	1
Dill/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Sahnejoghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 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. 630 g)
Brennwert	419 kJ/100 kcal	2621 kJ/626 kcal
Fett	5,71 g	35,75 g
– davon ges. Fettsäuren	1,30 g	8,12 g
Kohlenhydrate	6,39 g	40,00 g
– davon Zucker	1,56 g	9,77 g
Eiweiß	5,29 g	33,10 g
Salz	0,110 g	0,688 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:** **BE:** Belgien **RS:** Serbien **ES:** Spanien **TR:** Türkei

**AR:** Argentinien **EG:** Ägypten **NL:** Niederlande **GR:** Griechenland

**DE:** Deutschland **UY:** Uruguay



## Kartoffeln kochen

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen, kräftig **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

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

**Kartoffelstücke** in den Topf geben und 10 – 12 Min. weich, aber noch bissfest garen.



## Gurke schneiden

Inzwischen Enden der **Gurke** abschneiden.

**Gurke** nach Belieben schälen, der Länge nach halbieren und mit einem Löffel entkernen.

**Gurke** in 0,5 cm breite Halbmonde schneiden.

**Rote Zwiebel** abziehen und fein würfeln.



## Dip anrühren

**Dillfähnchen** abzupfen und fein hacken.

**Zitrone** heiß waschen, trocken reiben und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Schale abreiben.

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel die Hälfte des **Sahnejoghurts** mit der Hälfte vom **DILL** und der Hälfte des **Zitronenabriebs** verrühren.



## Lachs braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Zwiebelwürfel** darin glasig andünsten.

**Zwiebelwürfel** in eine große Schüssel geben.

In der Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Lachs** auf der Seite ohne Haut mit etwas **Zitronensaft** beträufeln, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

In der Pfanne von jeder Seite 3 – 4 Min. braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr glasig ist.



## Salat fertigstellen

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

In der großen Schüssel **Zwiebelwürfel** mit den **Gurkenscheiben**, **Schnittlauch** und restlichem **Sahnejoghurt** verrühren.

**Kartoffeln** abgießen, etwas auskühlen lassen und vorsichtig unter die **Gurken** heben.

Kräftig mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Kartoffel-Gurken-Salat** auf Teller verteilen.

**Lachsfilets** daneben anrichten, mit restlichem **Zitronenabrieb** und restlichem **DILL** bestreuen.

**Dip** und restliche **Zitronenspalten** dazureichen 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>

