



Lachsfilet mit Kohlrabi-Rahmgemüse dazu Basmati-Wildreis-Mix

Zeit sparen Family 15 Minuten • 3684 kJ/880 kcal • Tag 2 kochen

15

EXPRESS REZEPT



Lachsfilet



Karotten-breite Bohnen-Mix



Dill



Petersilie



Kochsahne



Gemüsebrühe



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Basmati-Wildreis-Mischung



Kohlrabi



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

Gut, im Haus zu haben

Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 großen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet 4)	250 g	375 g	500 g
Karotten-breite Bohnen-Mix	150 g	300 g	300 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Kochsahne 7)	200 g	300 g**	400 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	1	1	1
Knoblauchzehe	1	1	1
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Kohlrabi DE	1	2	2
Wasser*, 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. 760 g)
Brennwert	482 kJ/115 kcal	3684 kJ/880 kcal
Fett	6,08 g	46,48 g
– davon ges. Fettsäuren	1,98 g	15,09 g
Kohlenhydrate	9,88 g	75,45 g
– davon Zucker	1,80 g	13,73 g
Eiweiß	4,97 g	37,97 g
Salz	0,169 g	1,292 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) **10)** Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **UY:** Uruguay **RS:** Serbien

ES: Spanien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei

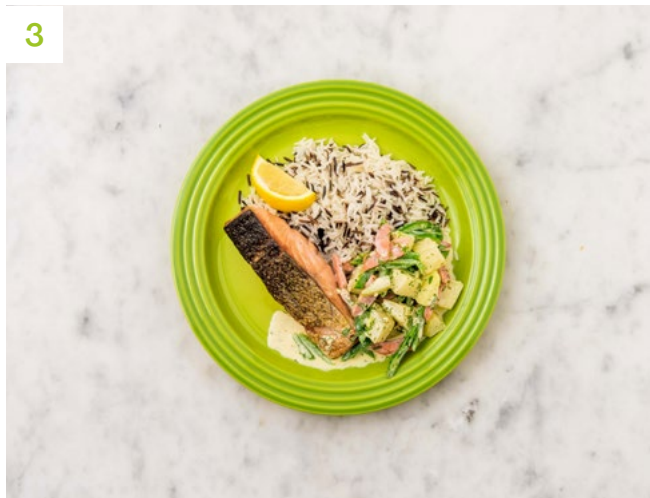
1



2



3



Vorbereitung

Erhitze 1.000 ml [**1.500 ml** | **2.000 ml**] **Wasser** im Wasserkocher.

Einen großen Topf mit heißem **Wasser*** füllen und **salzen***.

Basmati-Wildreis-Mix hineinrühren, aufkochen lassen und für ca. 10 Min. gar kochen. Danach den **Reis** durch ein Sieb abgießen und ggf. im Topf warm halten.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Kohlrabi schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen.

Dill und **Petersilie** hacken.

Für das Gemüse

In einem zweiten großen Topf 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl*** erhitzen.

Knoblauch hineinpressen, **Karotten-Bohnen-Mix** und **Kohlrabi** hinzufügen und alles 1 Min. anschwitzen.

Topfinhalt mit **Kochsahne**, **Gemüsebrühpulver** und 50 ml [**75 ml** | **100 ml**] **Wasser*** ablöschen und ca. 6 – 8 Min. einkochen lassen, bis das **Gemüse** weich und die **Soße** dickflüssig genug ist.

Tipp: Sollte die Soße zu dick geworden sein, gieß einfach noch ein wenig Wasser nach.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Gehackte **Kräuter** unterrühren.

Währenddessen Lachs braten

Zitrone in Spalten schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl*** erhitzen. **Lachsfilet** rundherum **salzen*** und in der Pfanne auf jeder Seite jeweils ca. 4 Min. braten, bis dieses innen nicht mehr glasig ist.

Reis, **Gemüse** mit **Soße** und **Fisch** auf Tellern anrichten, **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>

