



# 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 <b>4)</b>                            | 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 <b>7)</b>                             | 200 g           | 300 g** | 400 g |
| Gemüsebrühe <b>10)</b>                          | 4 g             | 6 g     | 8 g   |
| Zitrone, gewachst <b>UY   RS   ES   AR   TR</b> | 1               | 1       | 1     |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>                         | 1               | 1       | 1     |
| Basmati-Wildreis-Mischung                       | 150 g           | 225 g   | 300 g |
| Kohlrabi <b>DE</b>                              | 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>

