



# 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>

