

Lachsfilet mit Spargel und Orangen-Butter-Soße dazu Dillkartoffeln und Röstmandel-Topping

40 – 50 Minuten • 3663 kJ/875 kcal • Tag 2 kochen

31



weißer Spargel



Lachsfilet



vorw. festk. Kartoffeln



Dill



Schnittlauch



Orange



Mandelblättchen



Butter



Schalotte



Gemüsebrühe



Maisstärke



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

Gut im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Zucker*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Messbecher und 2 große Töpfe mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
weißer Spargel	400 g	600 g	800 g
Lachsfilet 4)	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
Dill/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Orange ES MA EG	1	2	2
Mandelblättchen 22)	10 g	20 g	20 g
Butter 7)	40 g	60 g	80 g
Schalotte FR NL DE	1	2	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Zucker*, 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. 790 g)
Brennwert	463 kJ/111 kcal	3663 kJ/875 kcal
Fett	6,30 g	49,83 g
– davon ges. Fettsäuren	1,92 g	15,19 g
Kohlenhydrate	8,32 g	65,83 g
– davon Zucker	2,30 g	18,18 g
Eiweiß	4,74 g	37,52 g
Salz	0,145 g	1,147 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 **22)** Mandeln

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



Gemüse schälen

Zwei Töpfe mit **Wasser*** füllen, reichlich **salzen*** und aufkochen lassen.

Kartoffeln schälen und vierteln.

Schalotte halbieren, abziehen und fein hacken.

Dillfähnchen fein hacken.

Schnittlauch in feine Ringe schneiden.

Orange halbieren und **Orangensaft** in einen Messbecher pressen.

Spargel schälen und ca. 1 cm vom unteren Ende abschneiden.



Währenddessen Spargel kochen

Im zweiten großen Topf 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** einrühren und aufkochen lassen.

Spargel zugeben und 8 – 12 Min. bissfest kochen.

Je nach Dicke des **Spargels** kann die Kochzeit variieren. Suche Dir die dickste Stange heraus und teste, ob diese schon weich genug ist.

Nach Ende der Kochzeit **Spargel** mithilfe des Deckels oder durch ein Sieb abgießen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

weißer Spargel

Frisch und regional: unser Spargel kommt aus Deutschland.



Soße kochen

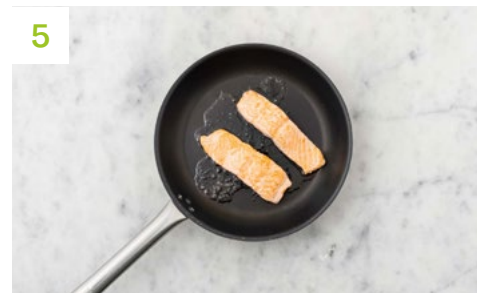
Orangensaft im Messbecher mit soviel **Wasser*** auffüllen, dass Du 150 ml [225 ml | 300 ml] Flüssigkeit hast.

Maisstärke und **Gemüsebrühe** hineinrühren und gut vermengen.

Im kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Schalotte** für 1 – 2 Min. farblos anschwitzen.

Topfinhalt mit der **Orangensaft-Mischung** ablöschen und 2 – 3 Min. unter Rühren aufkochen lassen, bis die **Stärke** verkocht und die **Soße** eingedickt ist.

Anschließend **Butter** einrühren und **Soße** mit **Salz***, **Pfeffer*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** abschmecken und abgedeckt warmhalten.



Lachs braten

In einer großen Pfanne **Mandelblättchen** für 1 – 2 Min. hellbraun rösten und wieder aus der Pfanne nehmen.

In der Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und darin **Lachs** auf der Hautseite bei hoher Hitze anbraten, dann Hitze reduzieren und **Lachs** für 2 – 3 Min. bei mittelhoher Hitze weiterbraten. **Filets** vorsichtig wenden und 2 – 3 Min. auf der anderen Seite weiter braten, bis diese innen nicht mehr glasig sind.



Kartoffeln kochen

Kartoffeln in einen der Töpfe mit kochendem **Wasser** geben und 14 – 16 Min. gar kochen.

Nach Ende der Kochzeit **Kartoffeln** mithilfe des Deckels oder durch ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit **Schnittlauchröllchen** und gehacktem **Dill** vermengen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Anrichten

Orangen-Butter-Soße eventuell nochmals kurz erwärmen.

Spargel, **Kartoffeln**, **Lachs** und **Orangen-Butter-Soße** auf Tellern anrichten. **Spargel** mit den **Mandelblättchen** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

