

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

40 – 50 Minuten • 930 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



weißer Spargel



vorw. festk. Kartoffeln



Orange



Schalotte



Dill



Schnittlauch



Butter



Mandelblättchen



Gemüsebrühe



Maisstärke



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Zucker*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|-------------------------------|-------|-------|--------|
| Lachsfilet 4) | 300 g | 450 g | 600 g |
| weißer Spargel | 400 g | 600 g | 800 g |
| vorw. festk. Kartoffeln | 600 g | 800 g | 1200 g |
| Orange EG ZA | 1 | 2 | 2 |
| Schalotte DE NL FR | 1 | 2 | 2 |
| Dill/Schnittlauch | 10 g | 10 g | 10 g |
| Butter 7) | 40 g | 60 g | 80 g |
| Mandelblättchen 22) | 10 g | 20 g | 20 g |
| Gemüsebrühe 10) | 4 g | 6 g | 8 g |
| Maisstärke | 4 g | 6 g | 8 g |

**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. 820 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 474 kJ/113 kcal | 3892 kJ/930 kcal |
| Fett | 6,55 g | 53,80 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,94 g | 15,96 g |
| Kohlenhydrate | 7,94 g | 65,22 g |
| – davon Zucker | 2,24 g | 18,41 g |
| Eiweiß | 5,22 g | 42,88 g |
| Salz | 0,148 g | 1,218 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 **EG:** Ägypten **ZA:** Südafrika **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich



Gemüse schälen

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

Kartoffeln schälen und vierteln.

Schalotte halbieren und fein hacken.

Dill 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.

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

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

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Soße kochen

Orangensaft im Messbecher mit so viel **Wasser*** auffüllen, dass es 150 ml [225 ml | 300 ml] **Flüssigkeit** ergibt. **Maisstärke** und **Gemüsebrühe** hineinrühren und gut vermengen.

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Schalotte** für 1 – 2 Min. farblos darin 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. 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 weiterbraten, 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** sowie gehacktem **Dill** vermengen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Anrichten

Orangen-Butter-Soße evtl. nochmals kurz erwärmen.

Spargel, **Kartoffeln**, **Lachs** und **Orangen-Butter-Soße** auf Tellern anrichten.

Spargel mit den **Mandelblättchen** bestreuen 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>

