



SALAT NACH ART NIÇOISE MIT EXTRA LACHSFILET, Kapern, grünen Bohnen und Eiern

EXTRA LECKERBISSEN

LACHSFILET



Lachsfilet



Schnittlauch



hart gekochte Eier



Kartoffeln (Drillinge)



Kirschtomaten



Knoblauchzehe



Rotweinessig



Mayonnaise



Buschbohnen



Joghurt



körniger Senf



Salatherz (Romana)



Kapern



Worcestersauce



Estragon



30 [35 | 35] Min. 35 [45 | 45] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe den **Fisch** und die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
 Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
 Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, **1 große Schüssel**, **Backpapier**, **Backblech** und **1 Auflaufform**.



1 DRESSING ZUBEREITEN

Estragonblätter abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
Mayonnaise, **Joghurt**, **Worcestersoße**, **körnigen Senf**, **Essig**, **Zucker*** (ganz wichtig!), **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 3,5** zu einem **Dressing** rühren.
Hälfte des **Dressings** in eine große Schüssel umfüllen, andere **Hälfte** in eine kleine Schüssel umfüllen.
 Mixtopf spülen und mit der Zubereitung fortfahren.



4 WÄHRENDDESSEN

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
Salatherzen halbieren, Strunk entfernen, **Salatblätter** längs in mundgerechte Streifen schneiden und in die große Schüssel zum **Dressing** geben.
Kapern wieder durch den Gareinsatz abgießen, leicht ausdrücken und (ganz nach Geschmack) zum **Salat** geben und vermengen.
Tomaten in eine Auflaufform geben.
Knoblauch abziehen, in feine Streifen schneiden und in die Auflaufform zu den **Tomaten** geben.



2 DAMPFGAREN

Enden der **Buschbohnen** abschneiden, **Bohnen** quer halbieren und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma-Behälter verschließen. **400 g Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **14 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.
 Währenddessen **Kapern** durch den Gareinsatz abgießen, gründlich mit Wasser spülen, in eine kleine Schüssel geben, mit Wasser bedecken, zur Seite stellen und fortfahren.



5 BOHNEN & FISCH

Nach der Varoma-Garzeit Varoma abnehmen. **Bohnen**, **1 EL [1½ EL | 2 EL] Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in die Auflaufform zu den **Tomaten** geben, alles gut vermengen.
Bohnen-Tomaten-Gemüse 10 – 15 Min. im Ofen backen, bis die **Tomaten** etwas aufplatzen und die **Bohnen** gar sind. Mixtopf leeren.
 Varoma- Einlegeboden mit **Fisch** in den Varoma-Behälter einsetzen, Varoma verschließen. **400 g Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **13 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.
 Währenddessen **Eier** pellen und halbieren.



3 KARTOFFELN BACKEN

Kartoffeln je nach Größe halbieren oder vierteln und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit **1 EL [1½ EL | 2 EL] Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, flach verteilen und dabei etwas Platz für eine Auflaufform lassen.
Kartoffeln im Backofen 25 – 30 Min. backen, bis sie weich und goldbraun sind.
 Währenddessen **Lachsfilets** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit der Hautseite nach unten auf den Varoma-Einlegeboden legen.



6 ANRICHTEN

In einer Schüssel oder einem tiefen Teller **Salat**, **Bohnen-Tomaten-Gemüse** und **Kartoffeln** getrennt voneinander anrichten. Restliches **Dressing** über das **Gemüse** und die **Kartoffeln** träufeln und **Salat** mit **Eierhälften** und **Lachsfilets** toppen. Mit **Schnittlauchröllchen** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Estragon/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Kapern	35 g	35 g	70 g
Mayonnaise 2) 4)	40 ml	60 ml	80 ml
Joghurt 5)	75 g	100 g	150 g
Worcestersauce	4 ml ☉	6 ml ☉	8 ml
körniger Senf 4)	17 g	25 g ☉	40 g
Rotweinessig 1) 11)	12 ml	12 ml	12 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Lachsfilet 6)	250 g	375 g	500 g
Kirschtomaten	200 g	300 g	400 g
Salatherz (Romana) ES	1	2	2
hart gekochte Eier 2)	2	3 ☉	4 ☉
Wasser* für Schritt 2 und 5		je 400 g	
Öl* für Schritt 3 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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. 750 g)
Brennwert	465 kJ/111 kcal	3.429 kJ/820 kcal
Fett	6,83 g	50,37 g
- davon ges. Fettsäuren	0,98 g	7,19 g
Kohlenhydrate	6,50 g	47,87 g
- davon Zucker	1,58 g	11,66 g
Eiweiß	5,96 g	43,96 g
Salz	0,875 g	6,451 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

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch 6) Fische
 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien
 Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at