

Zarter Lachs mit geschmorter Gurke dazu Petersilienkartoffeln und Gremolata

30 – 40 Minuten • 852 kcal • Tag 2 kochen

20



Lachsfilet



Gurke



Dill



Petersilie



Kochsahne



vorw. festk. Kartoffeln



Schalotte



Gemüsebrühe



Zitrone, gewachst



Walnüsse



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Olivenöl*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 großen Topf, 2 große Pfannen, 1 Sieb und 1 hohes Rührgefäß

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet 4)	300 g	450 g	600 g
Gurke NL BE GR ES	1	2	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	20 g
Kochsahne 7)	150 g	150 g	300 g
vorw. festk. Kartoffeln	500 g	600 g	800 g
Schalotte FR NL DE	1	1	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Zitrone, gewachst ZA ES AR	1	1	2
Walnüsse 24)	20 g	20 g	40 g
Öl*, Wasser*, Olivenöl*	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. 770 g)
Brennwert	465 kJ/111 kcal	3565 kJ/852 kcal
Fett	6,92 g	53,07 g
– davon ges. Fettsäuren	1,83 g	14,01 g
Kohlenhydrate	6,46 g	49,53 g
– davon Zucker	1,31 g	10,07 g
Eiweiß	5,29 g	40,59 g
Salz	0,168 g	1,287 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 **24)** Walnüsse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **GR:** Griechenland **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **AR:** Argentinien **ZA:** Südafrika

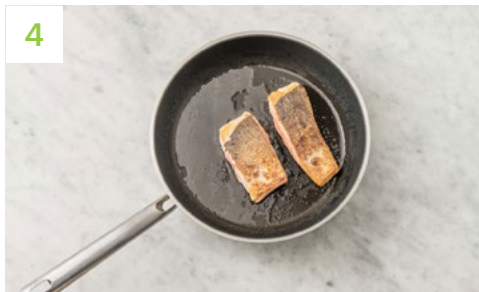


Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen und je nach Größe vierteln oder halbieren.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, einmal aufkochen lassen und kräftig **salzen***. **Kartoffelviertel** zugeben, Hitze reduzieren und 12 – 15 Min. weich garen. In einer großen Pfanne ohne weitere Fettzugabe **Walnüsse** für 1 – 2 Min. anrösten, bis sie anfangen zu duften. Aus der Pfanne nehmen und grob hacken.



Lachs braten

Lachsfilets von beiden Seiten mit **Salz*** würzen.

Erhitze in einer zweiten großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** und brate die **Lachsfilets** von beiden Seiten jeweils ca. 4 Min. an, bis sie in der Mitte nicht mehr glasig sind.



Währenddessen

Petersilie und **Dill** abzupfen und getrennt fein hacken.

Zitrone heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale abreiben danach vierteln.

In einer kleinen Schüssel **Walnüsse**, Hälfte der **Petersilie**, **Zitronenschale**, den **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenvierteln**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einer **Gremolata** vermengen.

Gurke schälen, Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** längs halbieren, mithilfe eines Löffels entkernen und **Gurkenhälften** quer in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

Schalotte halbieren, abziehen und fein hacken.



Kartoffeln vollenden

Nach dem Ende der Kochzeit **Kartoffeln** durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.

Gekochte **Kartoffeln** vorsichtig mit der restlichen gehackten **Petersilie** vermengen.

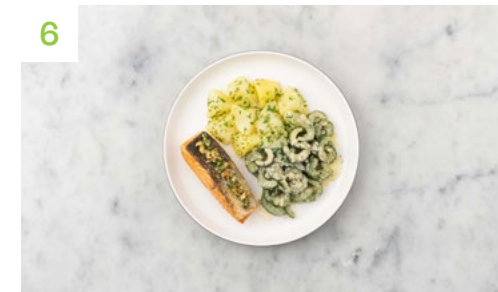


Schmorgurke kochen

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen. Gehackte **Zwiebel** und geschnittene **Gurke** hinzugeben und 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

Pfanneneinhalt mit **Sahne**, **Gemüsebrühe** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen und weitere 4 – 5 Min. einköcheln lassen.

Am Ende der Kochzeit gehackten **Dill** unterheben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Kartoffeln, **Gurke** und **Soße** auf Teller verteilen.

Den **Lachs** daneben anrichten und mit der **Gremolata** toppen.

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>

