

# Zitronenlachs auf Rahmporree mit Kartoffelwürfeln aus dem Ofen

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 3076 kJ/735 kcal • Tag 2 kochen

24



-  Lachsfilet
-  Porree
-  vorw. festk. Kartoffeln
-  Kochsahne
-  mittelscharfer Senf
-  Gemüsebrühe
-  Dill
-  Petersilie
-  Zitrone, gewachst



Gut im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 Messbecher und 1 Backblech mit Backpapier

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Porree <b>NL   BE   DE</b>	1	2	2
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Kochsahne <b>7)</b>	200 g	300 g	400 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	5 ml**	7,5 ml**	10 ml
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst	1	2	2
Öl*, Wasser*	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. 640 g)
Brennwert	481 kJ/115 kcal	3076 kJ/735 kcal
Fett	7,18 g	45,92 g
– davon ges. Fettsäuren	2,32 g	14,85 g
Kohlenhydrate	6,67 g	42,67 g
– davon Zucker	1,63 g	10,41 g
Eiweiß	5,43 g	34,70 g
Salz	0,210 g	1,341 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) **9)** Senf **10)** Sellerie

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien



## Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Porree** einmal längs einschneiden, unter fließendem **Wasser** gründlich waschen und in 0,5 cm dünne Ringe schneiden.

Ungeschälte **Kartoffeln** in ca. 3 cm große Würfel schneiden.



## Kartoffeln backen

**Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei etwas Platz für die **Lachsfilets** lassen.

**Kartoffelwürfel** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und für 20 – 25 Min. goldbraun backen.



## Porree zubereiten

In einem großen Topf 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** erhitzen, **Porree** darin 5 – 6 Min. farblos anschwitzen, mit **Sahne** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** ablöschen.

**Gemüsebrühe** und die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Senf** dazugeben.

Hitze reduzieren und 8 – 10 Min. leicht köcheln lassen, bis der **Porree** weich und die **Soße** etwas dick ist.



## Lachs zubereiten

**Zitrone** heiß abwaschen und 4 [6 | 8] dünne Scheiben abschneiden.

**Lachsfilets** in 2 [3 | 4] Stücke teilen, **salzen\***, **pfeffern\*** und mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** beträufeln.

**Lachs** mit der Hautseite nach unten neben die **Kartoffeln** auf das Backblech legen, je 2 **Zitronenscheiben** auf ein **Lachsfilet** legen und 12 – 15 Min. mitgaren, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.

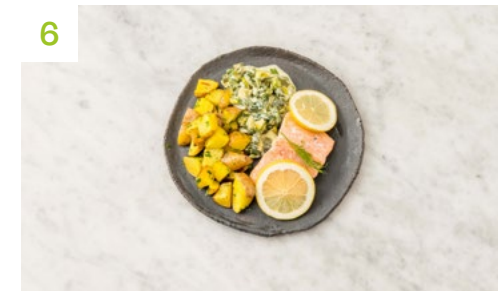
Restliche **Zitrone** in Spalten schneiden.



## Kräuter schneiden

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

**Dillfähnchen** von den Stielen zupfen und hacken.



## Anrichten

**Kartoffelwürfel** mit **Petersilie** mischen und auf Teller verteilen. **Rahmporree** daneben geben. **Lachsfilets** anlegen, mit **Dill** garnieren und mit den **Zitronenspalten** 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>

