

Gebratener Lachs auf Lauchgemüse mit Blechkartoffeln und Schnittlauch-Senf-Dip

Family 30 – 40 Minuten • 3191 kJ/763 kcal • Tag 2 kochen



-  Lachsfilet
-  Porree
-  vorw. festk. Kartoffeln
-  Zwiebel
-  Gewürzmischung „Paprikagewürz“
-  saure Sahne
-  süßer Senf
-  Petersilie glatt
-  Schnittlauch



Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
1 kleine Schüssel und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet 4)	250 g	375 g	500 g
Porree NL BE DE	1	2	2
vorw. festk. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Zwiebel DE NL NZ	1	2	2
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	4 g	6 g	8 g
saure Sahne 7)	150 g	300 g	300 g
süßer Senf 9)	30 ml	45 ml	60 ml
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
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. 640 g)
Brennwert	501 kJ/120 kcal	3191 kJ/763 kcal
Fett	6,93 g	44,12 g
– davon ges. Fettsäuren	1,60 g	10,20 g
Kohlenhydrate	8,37 g	53,29 g
– davon Zucker	2,39 g	15,23 g
Eiweiß	5,67 g	36,11 g
Salz	0,039 g	0,250 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

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

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



Kleine Vorbereitung

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

Kartoffeln schälen und in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.

Zwiebeln halbieren, abziehen und in 1 cm dicke Spalten schneiden.



Kartoffeln backen

Kartoffelscheiben und **Zwiebelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und der **Gewürzmischung** „Paprikagewürz“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im vorgeheizten Ofen für ca. 25 Min. goldbraun backen.



Für den Porree

Porree längs aufschneiden und gründlich auswaschen. **Porreehälften** in ca. 0,5 cm breite Halbmonde schneiden. **Porree** in eine Auflaufform geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Anschließend die Auflaufform auf einem Gitterrost unter die **Kartoffeln** im unteren Drittel des Ofens in den letzten 15 – 20 Min. mit in den Ofen geben und backen, bis dieser weich ist.



Für den Dip

Petersilienblätter fein hacken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

In einer kleinen Schüssel **saure Sahne**, **süßen Senf** und **Schnittlauchröllchen** miteinander verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

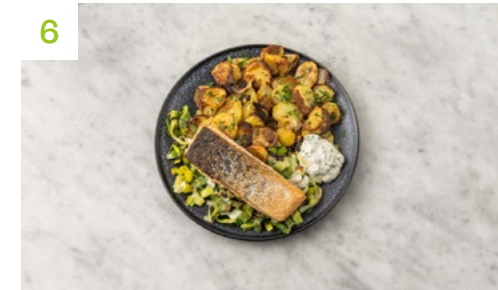


Lachs braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Lachsfilets mit **Salz*** würzen, mit der Hautseite in die Pfanne geben und 3 – 4 Min. goldbraun anbraten. **Lachs** anschließend mit der Hautseite nach oben auf den **Porree** in die Auflaufform geben und für die restlichen 8 – 10 Min. garen.

Ob der **Fisch** gar genug ist, siehst Du daran, dass dieser innen nicht mehr glasig ist.



Anrichten

Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit gehackter **Petersilie** bestreuen. **Lachs** mit **Porree** daneben anrichten. **Dip** dazureichen 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>

