

Oster-Lachs im Kräutermantel mit Broccoli dazu Zitronen-Rosmarin-Kartoffeln & frischer Gurkensalat

Viel Gemüse 35 – 45 Minuten • 1169 kcal • Tag 2 kochen



Norwegisches Lachsfilet (Premium)



Kartoffeln (Drillinge)



Zitrone, gewachst



Rosmarin, getrocknet



Gurke



mittelscharfer Senf



Knoblauchzehe



Mayonnaise



Broccoli



Panko-Mehl



Petersilie, glatt



Los geht's

Wasche das Gemüse ab. Tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Butter*, Olivenöl*, Honig*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseraffel, 2 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Norwegisches Lachsfilet (Premium) 4	1 x 400 g	1 x 800 g
Kartoffeln (Drillinge)	1 x 600 g	1 x 1200 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g	2 x 90 g
Rosmarin, getrocknet	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
mittelscharfer Senf 9	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Mayonnaise 8 9	1 x 25 g	1 x 50 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Panko-Mehl 15	1 x 25 g	1 x 50 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 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. 910 g)
Brennwert	540 kJ/ 129 kcal	4890 kJ/ 1169 kcal
Fett	8.2 g	74 g
- davon ges. Fettsäuren	2.2 g	20.2 g
Kohlenhydrate	7.5 g	68 g
- davon Zucker	3.2 g	29 g
Eiweiss	6 g	54.5 g
Salz	0.65 g	5.88 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 **8** Eier **9** Senf **15** Weizen

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



1 Kartoffeln vorbereiten

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

In einer kleinen Schüssel 3 EL [6 EL] **Butter*** auf Zimmertemperatur bringen.

Gewaschene **Drillinge** halbieren.

Drillinge auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen 30 – 35 Min. goldbraun backen.

Tipp: Dabei etwas Platz für das Lachsfilet lassen.

Knoblauch abziehen und für 5 Min. mitbacken.

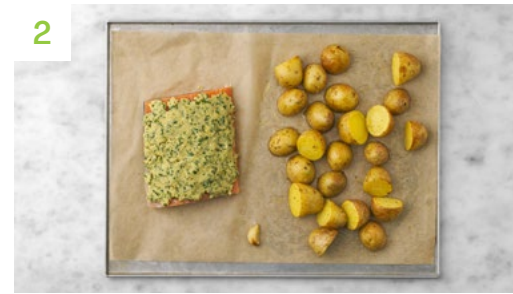


4 Für den Gurkensalat

In einer grossen Schüssel mit den **Gurken** die Hälfte des **Joghurts**, restlicher **Senf**, **Saft** von 1 [2] **Zitronenviertel**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [2 TL] **Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen. **Gurkenscheiben** zugeben und marinieren lassen.

Knoblauch nach der Garzeit fein hacken.

In der kleinen Schüssel aus Schritt 1 restlichen **Joghurt**, **Knoblauch**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** vermengen.



2 Für die Kräuterkruste

Zitrone heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** vierteln.

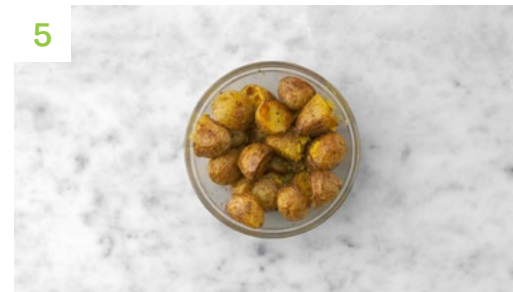
Kräuter fein hacken.

Kräuter, Hälfte **Senf**, **Saft** von 1 [2] **Zitronenviertel** und **Panko-Mehl** in die Schüssel mit 4 EL [8 EL] **Butter*** geben und vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Kräuterkruste auf der **Fleischseite** des **Lachsfilets** verteilen und fest andrücken.

Lachsfilet auf das Backblech neben die **Kartoffeln** geben und 20 Min. garen, bis der **Fisch** innen noch leicht rosa ist.

Tipp: Wenn Du für 4 Personen kochst, benutze 2 Backbleche.



5 Letzte Schritte

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Butter***, **Zitronenschale**, Hälfte [gesamte] **Rosmarinadeln**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. **Drillinge** nach der Garzeit dazugeben und vermengen.

Backofen auf die Grillfunktion stellen und **Lachsfilet** im oberen Drittel des Ofens 3 – 4 Min. grillen, bis die **Kräuterkruste** goldbraun ist.

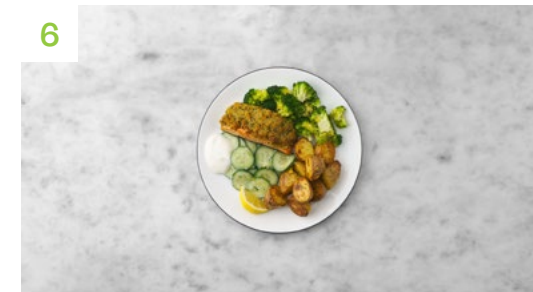


3 Broccoli garen

Gurken in feine Scheiben hobeln oder schneiden. In eine grosse Schüssel geben, 2 TL [4 TL] **Salz*** hinzugeben und 10 Min. entwässern lassen. Danach überschüssiges **Wasser** abgiessen.

In der Zwischenzeit **Broccoli** in mundgerechte **Röschen** teilen.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Broccoli** darin 5 – 6 Min. anbraten. Mit 100 ml [200 ml] **Wasser*** ablöschen und 3 – 5 Min. köcheln lassen, bis der **Broccoli** gar und das **Wasser** verdampft ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Ggf. warm halten.



6 Anrichten

Lachsfilet nach Belieben halbieren.

Zitronen-Kartoffeln, **Honig-Senf-Gurkensalat**, **Lachsfilet** und **Broccoli** nach Belieben auf Teller verteilen. **Knoblauch-Dip** dazureichen und mit den restlichen **Zitronenvierteln** servieren.

Frohe Ostern

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Easter salmon in a herb crust with broccoli

served with lemon-and-rosemary potatoes and fresh cucumber salad

Lots of vegetables 35–45 minutes • 1169 kcal • Cook on day 2



Premium Norwegian salmon fillet



New potatoes



Waxed lemon



Dried rosemary



Cucumber



Medium-hot mustard



Garlic clove



Mayonnaise



Broccoli



Panko breadcrumbs



Flat leaf parsley



Let's get started

Wash the vegetables. Pat the fish dry with kitchen roll.

Basics from your kitchen*

Butter*, olive oil*, honey*, salt*, pepper*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 vegetable grater, 2 large bowls, 1 large frying pan and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Premium Norwegian salmon fillet 4)	1 x	400 g	1 x	800 g
New potatoes	1 x	600 g	1 x	1200 g
Waxed lemon	1 x	90 g	2 x	90 g
Dried rosemary	0.5x	4 g**	1 x	4 g
Cucumber	1 x	300 g	2 x	300 g
Medium-hot mustard 9)	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x	25 g	1 x	50 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Panko breadcrumbs 15)	1 x	25 g	1 x	50 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 910 g)
Calories	540 kJ/129 kcal	4891 kJ/1169 kcal
Fat	8.17 g	74 g
- of which saturated fats	2.23 g	20.2 g
Carbohydrate	7.51 g	68 g
- of which sugar	3.2 g	29 g
Protein	6.02 g	54.5 g
Salt	0.65 g	5.88 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **4)** Fish **8)** Eggs **9)** Mustard **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Prepare the potatoes

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

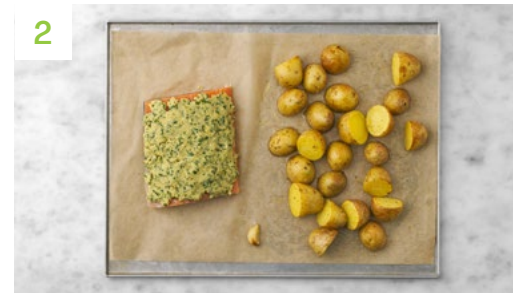
In a small bowl, bring 3 tbsp. [6 tbsp.] butter to room temperature.

Wash the potatoes and cut them in half.

Spread the potatoes on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, salt* and pepper*, and bake for 30–35 min. until golden brown.

Tip: Leave some room for the salmon.

Peel the garlic and bake for 5 min.



2 For the herb crust

Wash the lemon in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Quarter the lemon.

Finely chop the herbs.

Add the herbs, half of the mustard, the juice of 1 [2] lemon quarters and the Panko breadcrumbs to the bowl with 4 tbsp. [8 tbsp.] butter and mix. Season with salt* and pepper*.

Spread the herb crust on the flesh side of the salmon fillet and press firmly in.

Put the salmon fillet on the baking tray alongside potatoes and cook for 20 min. until the fish is still slightly pink inside.

Tip: If cooking for 4 people, use 2 baking trays.



3 Cook the broccoli

Cut the cucumbers into thin slices. Put into a large bowl, add 2 tsp. [4 tsp.] salt* and leave for 10 min. to draw out the water. Then drain off the excess water.

In the meantime, divide the broccoli into bite-sized florets.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in a large frying pan. Sauté the broccoli for 5–6 min. Deglaze with 100 ml [200 ml] water* and simmer for 3–5 min. until the broccoli is soft and the water has boiled off. Season with salt* and pepper*. Keep warm if necessary.

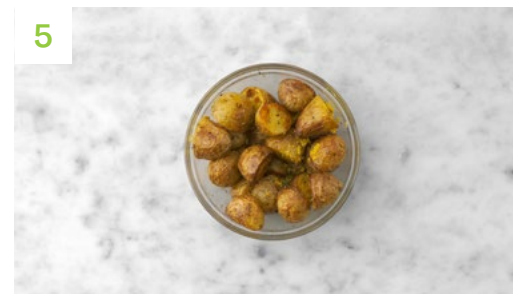


4 For the cucumber salad

In a large bowl with the cucumbers, mix half of the yoghurt, the remaining mustard, the juice of 1 [2] lemon quarters, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, 1 tsp. [2 tsp.] honey*, salt* and pepper* to make a dressing. Add the cucumber slices and let them marinate.

Finely chop the garlic after cooking.

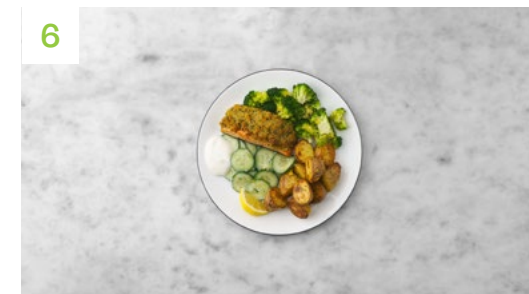
In the small bowl from step 1, mix the remaining yoghurt, garlic, salt* and pepper* to make a dip.



5 Final steps

In a large bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] butter*, the lemon zest, half [all] of the rosemary leaves, salt* and pepper*. Once cooked, add the potatoes and mix.

Switch the oven to grill mode and grill the salmon in the top third of the oven for 3–4 min. until the herb crust is golden brown.



6 Serve

Halve the salmon fillet if you want.

Arrange the lemon potatoes, honey-and-mustard cucumber salad, salmon and broccoli on plates as desired. Serve with the garlic dip and remaining lemon quarters.

Happy Easter

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Saumon de Pâques avec croûte aux herbes, brocoli, pommes de terre au romarin-citron et salade de concombre frais

Beaucoup de légumes 35 – 45 minutes • 1169 kcal • Cuisiner le 2e jour

20



Filet de saumon
norvégien (premium)



Pommes de
terre (grenaille)



Citron, ciré



Romarin séché



Concombre



Moutarde mi-forte



Gousse d'ail



Mayonnaise



Brocoli



Panko



Persil, plat

C'est parti

Laver les légumes. Essuyer le poisson avec de l'essuie-tout.

Basiques dans votre cuisine*

Beurre*, huile d'olive*, miel*, sel*, poivre*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 râpe à légumes, 2 saladiers, 1 grande poêle et 1 bol

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filet de saumon norvégien (premium) 4)	1 x 400 g	1 x 800 g
Pommes de terre (grenaille)	1 x 600 g	1 x 1200 g
Citron, ciré	1 x 90 g	2 x 90 g
Romarin séché	0,5x 4 g**	1 x 4 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Moutarde mi-forte 9)	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Farine Panko 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 910 g)
Valeur calorique	540 kJ/129 kcal	4891 kJ/1169 kcal
Lipides	8,17 g	74 g
- dont acides gras saturés	2,23 g	20,2 g
Glucides	7,51 g	68 g
- dont sucre	3,2 g	29 g
Protéines	6,02 g	54,5 g
Sel	0,65 g	5,88 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 4) poisson 8) œufs 9) moutarde 15) blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1 Préparer les pommes de terre

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

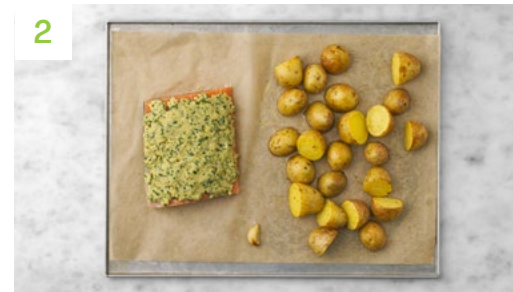
Dans un bol, amener 3 cs [6 cs] de beurre* à température ambiante.

Couper en deux les pommes de terre grenaille lavées.

Répartir les pommes de terre grenaille sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, du sel* et du poivre*, et enfourner 30 à 35 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Astuce : laissez un peu de place pour le filet de saumon.

Peler l'ail, l'ajouter sur la plaque et le faire cuire 5 min.



2 Pour la croûte aux herbes

Laver le citron à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron en quatre.

Hacher finement les fines herbes. Ajouter les herbes, la moitié de la moutarde, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron et la panko dans le bol contenant 4 cs [8 cs] de beurre* et mélanger. Assaisonner avec du sel* et du poivre*. Répartir la croûte aux herbes sur le côté chair du filet de saumon et appuyer fermement.

Ajouter le filet de saumon sur la plaque de cuisson à côté des pommes de terre et enfourner 20 min jusqu'à ce que le poisson soit encore légèrement rose à l'intérieur.

Astuce : si vous cuisinez pour 4 personnes, utilisez 2 plaques de four.



3 Cuire le brocoli

Râper ou couper les concombres en fines tranches. Dans un saladier, ajouter 2 cc [4 cc] de sel* et laisser dégorger le concombre pendant 10 min. Égoutter ensuite l'excédent d'eau.

Entre-temps, couper le brocoli en petits bouquets.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*. Y faire revenir le brocoli pendant 5 à 6 min. Déglacer avec 100 ml [200 ml] d'eau* et laisser mijoter 3 à 5 min jusqu'à ce que le brocoli soit tendre et que l'eau se soit évaporée. Assaisonner avec du sel* et du poivre*. Garder éventuellement au chaud.

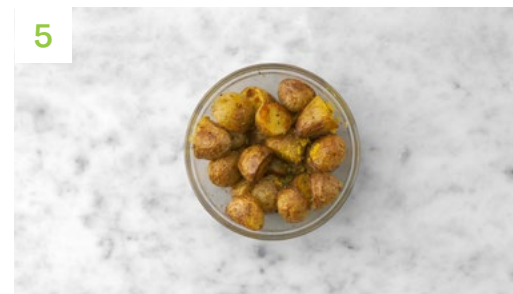


4 Pour la salade de concombre

Dans un saladier, mélanger la moitié du yogourt, le reste de moutarde, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, 1 cc [2 cc] de miel*, du sel* et du poivre* afin d'obtenir une vinaigrette. Ajouter les tranches de concombre et laisser mariner.

Après la cuisson, hacher finement l'ail.

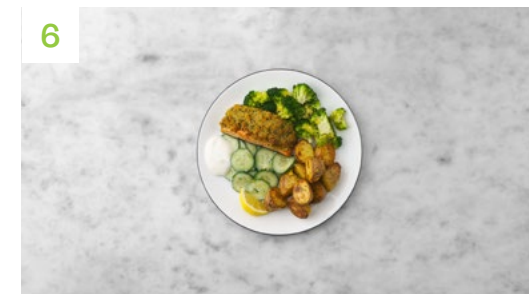
Dans le bol de l'étape 1, mélanger le reste de yogourt, l'ail, du sel* et du poivre* pour obtenir un dip.



5 Dernières étapes

Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] de beurre*, le zeste de citron, la moitié [totalité] des aiguilles de romarin, du sel* et du poivre*. Après la cuisson, ajouter les pommes de terre grenaille et mélanger.

Mettre le four sur la fonction gril et faire griller le filet de saumon dans le tiers supérieur du four pendant 3 à 4 min jusqu'à ce que la croûte aux herbes soit dorée.



6 Dresser

Selon les goûts, couper le filet de saumon en deux.

Répartir les pommes de terre au citron, la salade de concombre miel-moutarde, le filet de saumon et le brocoli sur des assiettes. Accompagner du dip à l'ail et servir avec le reste des quartiers de citron.

Joyeuses Pâques

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

