

Feines gebratenes Lachsfilet auf Lauchgemüse mit Parmesankartoffeln und Senf-Dip

30 – 40 Minuten • 915 kcal • Tag 2 kochen

20



Lachsfilet



vorw. festk. Kartoffeln



Lauch



Zwiebel



Petersilie, glatt



saurer Halbrahm
aus Saland



süßer Senf



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Öl*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform,
1 grosse Bratpfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Lachsfilet 4)	2 x 150 g	4 x 150 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1000 g
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
saurer Halbrahm aus Saland 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
süsser Senf 9)	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 4 g	2 x 4 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. 690 g)
Brennwert	555 kJ/ 133 kcal	3828 kJ/ 915 kcal
Fett	8 g	55.3 g
– davon ges. Fettsäuren	2.2 g	15.4 g
Kohlenhydrate	8.5 g	58.5 g
– davon Zucker	1.8 g	12.6 g
Eiweiss	6.4 g	44.4 g
Salz	0.17 g	1.14 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) **8)** Eier **9)** Senf

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



Kleine Vorbereitung

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

Kartoffeln schälen und in 0.5 cm Scheiben schneiden.

Zwiebeln halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.



Kartoffeln backen

Kartoffelscheiben und **Zwiebelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit „**Hello Paprika**“, **geriebenen Hartkäse**, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Min. goldbraun backen.



Für den Lauch

Lauch längs aufschneiden und gründlich auswaschen. **Lauchhälften** in ca. 0.5 cm breite Halbmonde schneiden.

Lauch in eine Auflaufform geben und mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

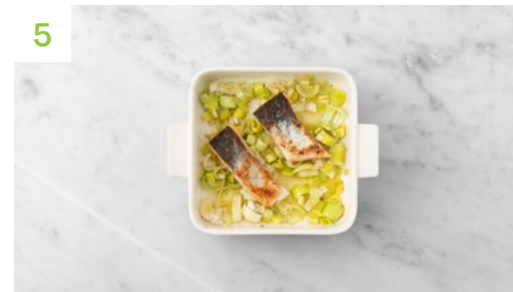
Anschliessend die Auflaufform auf einem Gitterrost unter die **Kartoffeln** im unteren Drittel des Ofens in den letzten 15 – 20 Min. mit in den Ofen geben und backen, bis der **Lauch** weich ist.



Für den Dip

Petersilienblätter fein hacken.

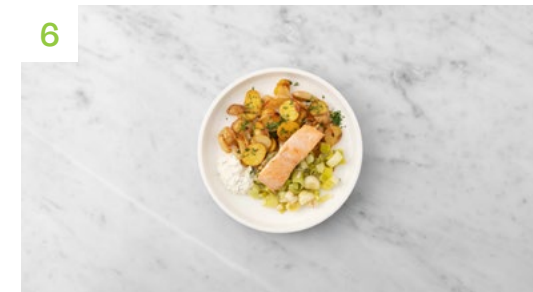
In einer kleinen Schüssel **saurer Halbrahm** und **süsser Senf** miteinander verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Lachs braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Lachsfilets** mit **Salz*** würzen, mit der Hautseite in die Bratpfanne geben und 3 – 4 Min. goldbraun anbraten.

Lachs anschliessend mit der Hautseite nach oben auf den **Lauch** in die Auflaufform geben und die restlichen 8 – 10 Min. mitgaren, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



Anrichten

Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit gehackter **Petersilie** bestreuen. **Lachs** mit **Lauch** daneben anrichten. **Dip** dazureichen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Fried salmon on leek with parmesan potatoes and mustard dip

30–40 minutes • 915 kcal • Cook on day 2



Salmon fillet



Mainly waxy potatoes



Leek



Onion



Flat-leaf parsley



Single sour cream
from Saland



Sweet mustard



Grated Italian-
style hard cheese



“Hello Paprika” spice mix



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs and pat the fish dry with kitchen roll.

Basics from your kitchen*

Salt*, oil*, pepper*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 oven dish,
1 large frying pan and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Salmon fillet 4)	2 x	150 g	4 x	150 g
Mainly waxy potatoes	1 x	600 g	1 x	1000 g
Leek	1 x	200 g	2 x	200 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Single sour cream from Saland 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Sweet mustard 9)	1 x	15 ml	2 x	15 ml
Grated Italian-style hard cheese 7) 8)	1 x	20 g	1 x	40 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 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. 690 g)
Calories	555 kJ/133 kcal	3828 kJ/915 kcal
Fat	8 g	55.3 g
- of which saturated fats	2.2 g	15.4 g
Carbohydrate	8.5 g	58.5 g
- of which sugar	1.8 g	12.6 g
Protein	6.4 g	44.4 g
Salt	0.17 g	1.14 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 **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **9)** Mustard

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



Get prepped

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

Peel the potatoes and cut them into 0.5 cm slices.

Halve the onions and cut them into 1 cm wedges.



Bake the potatoes

Spread the potato slices and onion wedges on a baking tray lined with baking paper, mix with the "Hello Paprika", grated hard cheese, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*, then bake in the preheated oven for about 25 min. until golden brown.



For the leek

Cut the leek lengthways and wash it thoroughly. Cut the leek halves into 0.5 cm half moons.

Put the leek in an oven dish and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*.

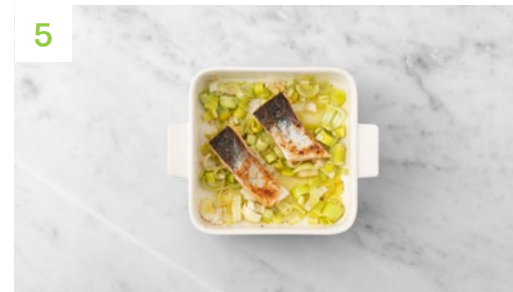
Then put the oven dish on a grille under the potatoes in the bottom third of the oven and bake for the last 15–20 min. until the leek is tender.



For the dip

Finely chop the parsley leaves.

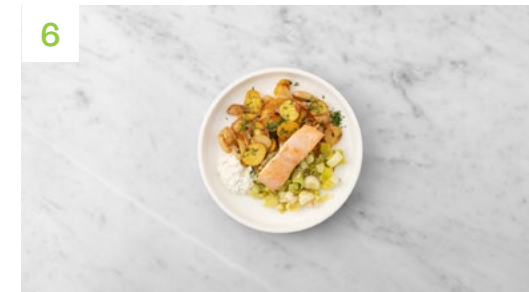
Mix the sour cream and sweet mustard in a small bowl and season with salt* and pepper*.



Fry the salmon

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan. Season the salmon fillets with salt*, place them skin side down in the frying pan and fry for 3–4 min. until golden brown.

Then place the salmon on the oven dish with the skin side up and bake for the remaining 8–10 min. until the fish is cooked through.



Serve

Apportion the potatoes onto plates and sprinkle with chopped parsley. Arrange the salmon and leek alongside. Serve with the dip and enjoy.

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/



Pavé de saumon tendre braisé sur lit de poireaux avec pommes de terre au parmesan et dip à la moutarde

30 - 40 minutes • 915 kcal • Cuisiner au 2e jour

20



Filet de saumon



Pommes de terre
à chair ferme



Poireau



Oignon



Persil, plat



Crème demi-écrémée
aigre de Saland



Moutarde douce



Fromage italien
à pâte dure râpé



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes et sécher le poisson avec de l'essuie-tout.

Basique de votre cuisine*

Sel*, huile*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec papier sulfurisé, 1 moule à gratin, 1 grande poêle et 1 bol

Ingrédients pour 2 à

4 personnes

	2 portions	4 portions
Filet de saumon 4)	2 x 150 g	4 x 150 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 600 g	1 x 1000 g
Poireau	1 x 200 g	2 x 200 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Crème demi-écrémée aigre de Saland 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Moutarde douce 9)	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Fromage italien à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 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. 690 g)
Valeur calorique	555 kJ/ 133 kcal	3828 kJ/ 915 kcal
Lipides	8 g	55,3 g
– dont acides gras saturés	2,2 g	15,4 g
Glucides	8,5 g	58,5 g
– dont sucre	1,8 g	12,6 g
Protéines	6,4 g	44,4 g
Sel	0,17 g	1,14 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 **7)** lait (comprenant du lactose) **8)** œufs **9)** moutarde

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



Petite préparation

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

Peler les pommes de terre et les couper en tranches de 0,5 cm.

Couper les oignons en deux puis en lamelles de 1 cm.



Cuire les pommes de terre

Répartir les tranches de pommes de terre et les lamelles d'oignon sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson, parsemer de fromage à pâte dure et du mélange « Hello Paprika », arroser de 1 cs [2 cs] d'huile*, saler* et poivrer*, et mettre dans le four préchauffé env. 25 min jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

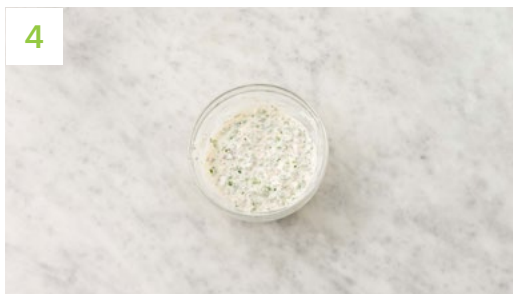


Pour le poireau

Couper le poireau dans le sens de la longueur et le laver soigneusement. Couper les moitiés de poireau en demi-lunes d'environ 0,5 cm de large.

Déposer les demi-lunes dans un moule à gratin et assaisonner avec 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*.

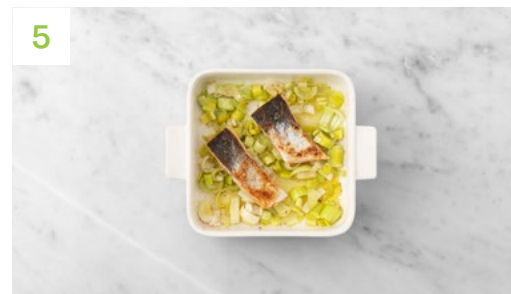
Ensuite, dans les 15 à 20 dernières minutes de cuisson, enfourner le moule à gratin sur une grille en dessous des pommes de terre, dans le tiers inférieur du four, jusqu'à ce que le poireau soit tendre.



Pour le dip

Hacher finement les feuilles de persil.

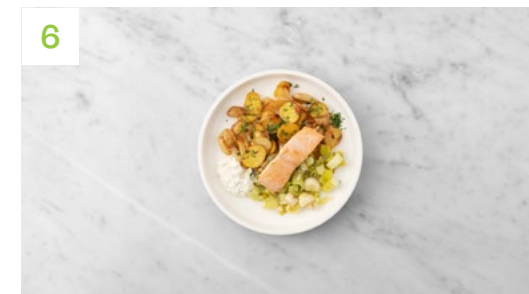
Mélanger la moutarde douce et la crème aigre demi-écrémée dans un bol, ajouter sel* et poivre*.



Faire griller le saumon

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Saler* les filets de saumon, les placer côté peau dans la poêle et les faire dorer pendant 3 à 4 min.

Déposer ensuite le saumon dans le moule à gratin, sur le poireau, avec le côté peau vers le haut et faire cuire durant les 8 à 10 min restantes jusqu'à ce que le poisson ne soit plus translucide à l'intérieur.



Dresser

Disposer les pommes de terre dans les assiettes et saupoudrer de persil haché. Dresser le saumon et le poireau à côté. Déguster accompagné du dip.

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/

