

# Gebratener Lachs mit cremigem Gurkensalat dazu Petersilienkartoffeln und Gremolata

30 – 40 Minuten • 846 kcal • Tag 2 kochen

20



Lachsfilet



vorw. festk. Kartoffeln



Gurke



Dill



Eschalotte



Zitrone, gewachst



saurer Halbbram  
aus Saland



Sonnenblumenkerne

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Lachsfilet <b>4)</b>	2 x 150 g	4 x 150 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
Dill	1 x 10 g	2 x 10 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g	2 x 90 g
saurer Halbrahm aus Saland <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Sonnenblumenkerne	0.5 x 40 g**	1 x 40 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. 700 g)
Brennwert	506 kJ/ 121 kcal	3542 kJ/ 846 kcal
Fett	8.2 g	57.4 g
– davon ges. Fettsäuren	2.1 g	14.4 g
Kohlenhydrate	6.1 g	42.6 g
– davon Zucker	1.3 g	8.9 g
Eiweiss	5.7 g	40 g
Salz	0.04 g	0.26 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)

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



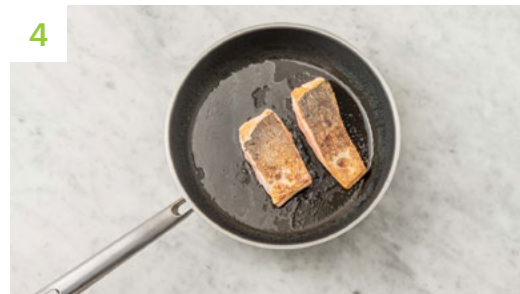
## Kartoffeln kochen

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\***. Hitze reduzieren, **Kartoffeln** zugeben und 12 – 15 Min. weich garen.

In einer grossen Bratpfanne **Sonnenblumenkerne** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten, bis sie anfangen zu duften. Aus der Bratpfanne nehmen und grob hacken.



## Lachs braten

**Lachsfilets** von beiden Seiten **salzen\***.

In derselben grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Lachs** darin auf der Hautseite 2 Min. anbraten, wenden und weitere 2 – 3 Min. braten, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist. **Lachs** herausnehmen und nach Belieben die Haut abziehen.



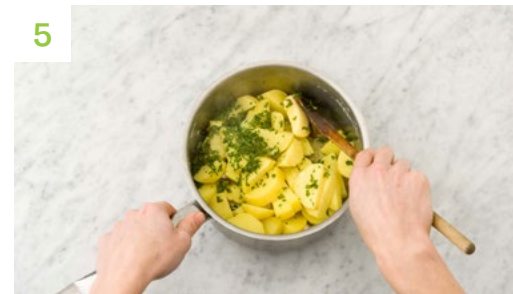
## Für die Gremolata

**Dill** getrennt voneinander fein hacken.

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

In einer kleinen Schüssel **Sonnenblumenkerne**, **Zitronenabrieb**, **Saft** von 1 [2] **Zitronenviertel**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Gurke** längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.



## Kartoffeln vollenden

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

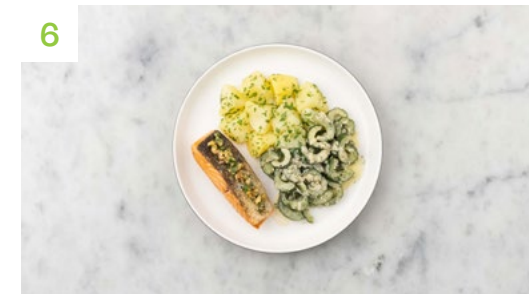


## Für den Gurkensalat

**Eschalotte** fein hacken.

In der grossen Bratpfanne aus Schritt 1 1 EL [2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erhitzen. **Schalotte** darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen. Aus der Bratpfanne nehmen und in eine grosse Schüssel geben.

**Saurer Halbrahm**, **Dill**, **Saft** von 1 [2] **Zitronenviertel**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** dazugeben und alles zu einem **Dressing** vermengen. **Gurke** hinzugeben und marinieren lassen.



## Anrichten

**Kartoffeln** und **Gurkensalat** auf Teller verteilen. **Lachs** daneben anrichten und mit der **Gremolata** toppen.

## 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 with creamy cucumber salad served with parsley potatoes and gremolata

30–40 minutes • 846 kcal • Cook on day 2



Salmon fillet



Mainly waxy potatoes



Cucumber



Dill



Shallots



Waxed lemon



Sour cream from Saland



Sunflower seeds



# Let's get started

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

## Basics from your kitchen\*

Oil\*, olive oil\*, pepper\*, salt\*, water\*

## Cooking utensils

1 large bowl, 1 large frying pan, 1 large pot, 1 sieve and 1 small bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Salmon fillet <b>4)</b>	2 x	150 g	4 x	150 g
Mainly waxy potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Cucumber	1 x	300 g	2 x	300 g
Dill	1 x	10 g	2 x	10 g
Shallots	1 x	50 g	2 x	50 g
Waxed lemon	1 x	90 g	2 x	90 g
Single sour cream from Saland <b>7)</b>	1 x	100 g	2 x	100 g
Sunflower seeds	0.5 x	40 g**	1 x	40 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. 700 g)
Calories	506 kJ/121 kcal	3542 kJ/846 kcal
Fat	8.2 g	57.4 g
– of which saturated fats	2.1 g	14.4 g
Carbohydrate	6.1 g	42.6 g
– of which sugar	1.3 g	8.9 g
Protein	5.7 g	40 g
Salt	0.04 g	0.26 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)

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



## Cook the potatoes

Heat plenty of water in the kettle.

Peel the potatoes and halve or quarter them depending on their size.

Pour plenty of hot water\* into a large pot, bring to the boil and add plenty of salt\*. Reduce the heat, add the potatoes and cook for 12–15 min. until soft.

Toast the sunflower seeds in a large frying pan without fat for 1–2 min. to release their aroma. Remove from the frying pan and coarsely chop.



## For the gremolata

Finely chop the dill separately.

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

In a small bowl, mix the sunflower seeds, lemon zest, the juice of 1 [2] lemon quarters, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\*, salt\*, and pepper\*.

Halve the cucumber lengthways and cut it into 1 cm half-moons.

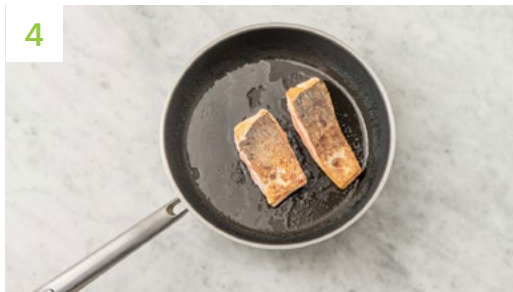


## For the cucumber salad

Finely chop the shallots.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the large frying pan from step 1 on a medium heat. Gently sauté the shallots for 2–3 min. Remove from the frying pan and transfer to a large bowl.

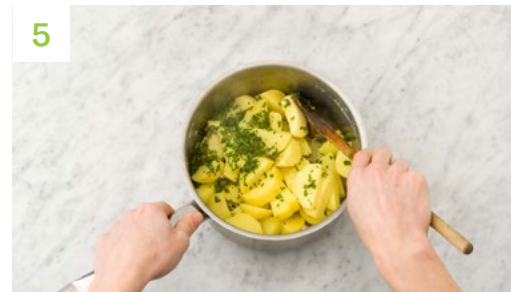
Add the sour cream, dill, juice of 1 [2] lemon wedges, salt\* and pepper\* and mix to make a dressing. Add the cucumber and let it marinate.



## Fry the salmon

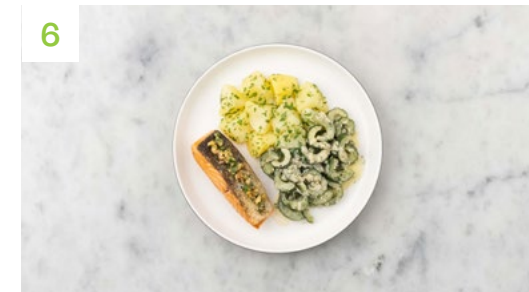
Season the salmon fillets with salt\* on both sides.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the same large frying pan. Fry the salmon for 2 min. on the skin side, turn it over and fry for another 2–3 min. until the fish is cooked through. Remove the salmon and peel off the skin if you want.



## Finish the potatoes

When the potatoes are cooked, drain them through a sieve, and return them to the pot.



## Serve

Apportion the potatoes and cucumber salad onto plates. Place the salmon alongside and top with the gremolata.

## 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)





# Saumon poêlé avec salade de concombre à la crème, pommes de terre au persil et gremolata

30 - 40 minutes • 846 kcal • Cuisiner au 2e jour



Filet de saumon



Pommes de terre à chair ferme



Concombre



Aneth



Échalotes



Citron, ciré



Crème demi-écrémée aigre de Saland



Graines de tournesol



- 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.

## Basiques dans votre cuisine\*

Huile\*, huile d'olive\*, poivre\*, sel\*, eau\*

## Ustensiles de cuisine

1 saladier, 1 grande poêle, 1 grande casserole, 1 passoire et 1 bol

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filet de saumon <b>4)</b>	2 x 150 g	4 x 150 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 400 g	1 x 800 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Aneth	1 x 10 g	2 x 10 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Citron, ciré	1 x 90 g	2 x 90 g
Crème demi-écrémée aigre de Saland <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Graines de tournesol	0,5 x 40 g**	1 x 40 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. 700 g)
Valeur calorique	506 kJ/ 121 kcal	3542 kJ/ 846 kcal
Lipides	8,2 g	57,4 g
- dont acides gras saturés	2,1 g	14,4 g
Glucides	6,1 g	42,6 g
- dont sucre	1,3 g	8,9 g
Protéines	5,7 g	40 g
Sel	0,04 g	0,26 g

Noter 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 (y compris le lactose)

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



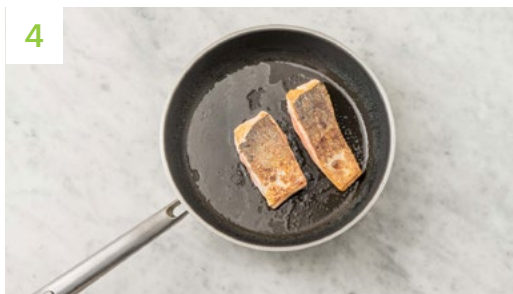
### Faire cuire les pommes de terre

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Peler les pommes de terre et les couper en deux ou en quatre selon leur taille.

Remplir une grande casserole d'eau\* chaude, porter à ébullition et bien saler\*. Réduire le feu, ajouter les pommes de terre et cuire 12 à 15 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Griller les graines de tournesol dans une grande poêle 1 à 2 min sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage. Les sortir de la poêle et hacher grossièrement.



### Faire griller le saumon

Salier\* les filets de saumon des deux côtés.

Dans la même grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*. Y saisir le saumon côté peau pendant 2 min, le retourner et le faire cuire encore 2 à 3 min jusqu'à ce qu'il ne soit plus translucide à l'intérieur. Retirer le saumon et enlever la peau éventuellement.



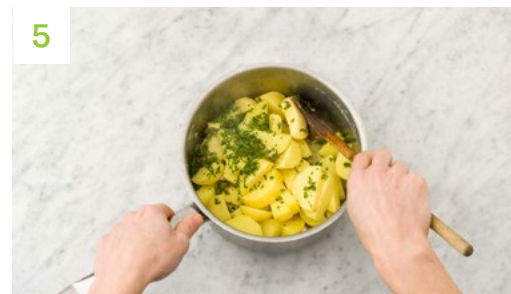
### Pour la gremolata

Hacher finement les feuilles d'aneth séparément.

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

Dans un bol, mélanger les graines de tournesol, le zeste de citron, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*, du sel\* et du poivre\*.

Couper le concombre en deux dans la longueur, puis en demi-lunes de 1 cm.



### Terminer les pommes de terre

Quand la cuisson est terminée, égoutter les pommes de terre dans une passoire, puis les remettre dans la casserole.

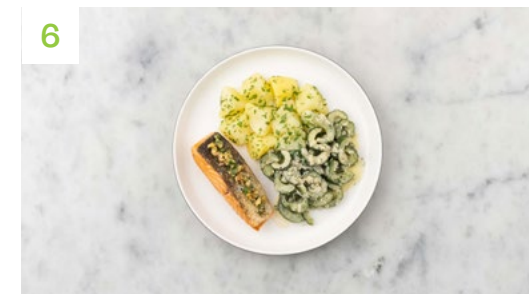


### Pour la salade de concombre

Hacher finement l'échalote.

Dans la grande poêle de l'étape 1, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile\*. Y faire suer l'échalote 2 à 3 min sans coloration. Verser le contenu de la poêle dans un saladier.

Ajouter la crème demi-écrémée aigre, l'aneth, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron, du sel\* et du poivre\* et mélanger le tout pour obtenir une vinaigrette. Ajouter le concombre et laisser mariner.



### Dresser

Répartir les pommes de terre et la salade de concombre sur les assiettes. Dresser le saumon à côté et garnir de gremolata.

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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

