Cremige Linguine mit Stremellachs

und Broccoli

HELLO STREMELLACHS!

Stremellachs ist geräucherter Lachs, der allerdings nicht wie herkömmlicher Räucherlachs kalt, sondern heiss bei 70 °C geräuchert wird.

- Linguine
- Zwiebel
- Broccoli
- Knoblauchzehe
- Halbrahm
- Zitrone
- Stremellachs
- Petersilie

20 Minuten **Stufe 1**

Zeit sparen

Bei diesem Gericht gibt es Nudeln und dazu feinen Lachs und gesunden Broccoli. Wenn Dir die Portion insgesamt doch zu gross ist, einfach die Reste einpacken und am nächsten Tag zum Zmittag essen. Aufgewärmt schmecken die Linguine immer noch sehr fein. Deine Kollegen werden dich beneiden. En Guete!

LOS GEHT'S

Gemüse und **Kräuter** waschen und **Kräuter** trocken schütteln. Reichlich **Wasser** im **Wasserkocher** erhitzen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: einen **grossen Topf**, eine **grosse Bratpfanne**, eine **Gemüseraffel**, eine **Saftpresse** und ein **Sieb**.

1 LINGUINE GAREN

In einem grossen Topf reichlich ge**salz**enes **Wasser** zum Kochen bringen. 250 g [500 g] **Linguine** nach Packungsangabe darin garen.

2 IN DER ZWISCHENZEI

Knoblauch und **Zwiebel** abziehen, **Knoblauch** klein schneiden und **Zwiebel** hacken. Schale der **Zitrone** abraffeln und Saft herauspressen. 300 ml [600 ml] heisse **Gemüsebouillon** vorbereiten.

3 BROCCOLI KLEIN SCHNEIDEN

Broccoli grob in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden.

★ **TIPP:** *Die Broccolirösli mögen zwar hübscher aussehen, aber der Stiel kann sich ebenfalls sehen lassen und schmeckt genauso gut: Einfach schälen, klein schneiden und dazu geben, statt ihn wegzuwerfen.*

4 SAUCE ZUBEREITEN

In einer grossen Bratpfanne 15 g [30 g] **Butter** erhitzen, zerkleinerten **Knoblauch**, gehackte **Zwiebel** und **Zitronenabrieb** bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. dünsten. **Gemüsebouillon**, **Halbrahm**, **Broccolistücke**, und je nach Geschmack **Zitronensaft** zugeben und ca. 5 Min. weiterköcheln lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

5 LACHS ZERKLEINERN

Stremellachs mit zwei Gabeln auseinanderzupfen und unter die **Sauce** mischen. Blätter der **Petersilie** abzupfen und grob hacken.

6 ANRICHTEN

Linguine nach der Garzeit durch ein Sieb abgiessen, mit **Stremellachs-Broccoli-Sauce** vermischen, auf Teller anrichten, mit gehackter **Petersilie** bestreuen und geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Linguine 1) ⊕	1 x	250 g	1 x	500 g
Zwiebel	1 x	60 g	2 x	60 g
Broccoli	1 x	230 g	1 x	460 g
Knoblauchzehe ⊕	½ x	2 g	1 x	2 g
Halbrahm 7)	1 x	180 g	2 x	180 g
Zitrone ⊕	½ x	50 g	1 x	50 g
Stremellachs 4)	1 x	125 g	2 x	125 g
Petersilie ⊕	1 x	5 g	1 x	10 g

Die oben genannten Angaben beziehen sich auf die Mindestmengen

GUT IM HAUS ZU HABEN: Butter, Salz, Pfeffer, Gemüsebouillon

Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	594 kJ/141 kcal	3564 kJ/851 kcal
Fett	5 g	30 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	16 g	98 g
– davon Zucker	2 g	13 g
Eiweiss	7 g	39 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Gluten 4) Fisch 7) Lactose

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

HelloFRESH

Creamy linguine with hot-smoked salmon

and broccoli

HELLO HOT-SMOKED SALMON!

Hot-smoked salmon, in contrast to conventional smoked salmon, is smoked hot at 70 °C.

- Linguine
- Onion
- Broccoli
- Garlic cloves
- Single cream
- Lemon
- Hot-smoked salmon
- Parsley

20 minutes **Level 1**

Save time

This dish has noodles, fine salmon and healthy broccoli. However, if the portion is too big for you, keep the leftovers and have them for lunch the next day. Warmed-up linguine also tastes really good. Your colleagues will envy you. Bon appetit!

LET'S-GO

Wash the vegetables and herbs and shake the herbs dry. Heat up plenty of **water** in the kettle. You will also need: a **large** pot, a **large** frying pan, a vegetable grater, a juicer and a sieve.

1 COOK LINGUINE

Bring plenty of **salted** water to the boil in a large pot. Cook 250 g [500 g] **linguine** according to the instructions on the pack.

2 MEANWHILE

Peel garlic and onion, finely chop garlic and cut onion into pieces. Grate the peel from the lemon, then juice it. Prepare 300 ml [600 ml] of hot vegetable stock.

3 CHOP BROCCOLI

Cut **broccoli** into approx. 2 cm pieces.

TIP: While the **broccoli** florets are certainly prettier, the stalk is not too shabby-looking either and can taste just as good: Simply peel it, chop it into small pieces and cook it with the rest instead of throwing it away.

4 PREPARE SAUCE

Heat 15 g [30 g] **butter** in a large frying pan and cook chopped garlic and onions and lemon zest on medium heat for approx. 5 min. Add vegetable stock, single cream, **broccoli** pieces, lemon juice according to taste, and simmer for approx. 5 min. more. Season with salt and pepper.

5 BREAK UP SALMON

Pluck hot-smoked salmon apart using two forks and mix into the **sauce**. Pluck the parsley leaves and chop roughly.

6 ARRANGE

Drain **linguine** in a sieve when it has cooked, mix it with the **hot-smoked salmon and broccoli sauce**, arrange on plates, sprinkle with chopped parsley and enjoy.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2 P		4 P	
Linguine 1) ⊕	1 x	250 g	1 x	500 g
Onion	1 x	60 g	2 x	60 g
Broccoli	1 x	230 g	1 x	460 g
Garlic cloves ⊕	½ x	2 g	1 x	2 g
Single cream 7)	1 x	180 g	2 x	180 g
Lemon ⊕	½ x	50 g	1 x	50 g
Hot-smoked salmon 4)	1 x	125 g	2 x	125 g
Parsley ⊕	½ x	5 g	1 x	10 g

The quantities above are the minimum quantities

GOOD TO HAVE AT HAND: Butter, salt, pepper, vegetable stock.
For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

⊕ Can also be used for other recipes as required.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	594 kJ/141 kcal	3564 kJ/851 kcal
Fat	5 g	30 g
– incl. saturated fats	2 g	12 g
Carbohydrate	16 g	98 g
– incl. sugar	2 g	13 g
Protein	7 g	39 g
Dietary fibre	2 g	10 g
Salt	1 g	4 g

ALLERGENS

1) Gluten 4) Fish 7) Lactose

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

HelloFRESH

Linguine crémeuses au saumon

et brocoli

HELLO SAUMON FUMÉ À CHAUD !

Le saumon « Stremel » n'est pas fumé à froid comme le saumon fumé habituel mais à une température de 70 °C.

- Linguine
- Oignon
- Brocoli
- Gousse d'ail
- Crème demi-écrémée
- Citron
- Saumon fumé à chaud
- Persil

20 minutes **Niveau 1**

Gain de temps

Ce plat se compose de pâtes, de saumon, très délicieux, et de brocolis bon pour la santé. Mais si vous en avez vraiment trop, vous pouvez simplement emballer ce qui reste et le manger le lendemain midi. Les linguine sont très bonnes même réchauffées. Vos collègues vont être jaloux. Bon appétit !

C'EST PARTI

Laver les légumes et les fines herbes ; secouer les fines herbes pour les sécher. Chauffer suffisamment d'**eau** dans une bouilloire. Pour réaliser cette recette, il vous faut également une **grande** casserole, une **grande** poêle, une râpe à légumes, un **presse**-agrumes et une passoire.

1 CUIRE LES LINGUINE

Faire bouillir une grande quantité d'**eau salée** dans une grande casserole. Y faire cuire 250 g [500 g] de **linguine** comme indiqué sur le paquet.

2 PENDANT CE TEMPS

Éplucher l'oignon et l'ail, couper l'ail en petits morceaux et hacher l'oignon. Râper le zeste du citron et le presser Préparer 300 ml [600 ml] de **bouillon** de légumes chaud.

3 DÉCOUPER LE BROCOLI

Couper le brocoli en morceaux d'env. 2 cm.

Astuce : Les bouquets de brocoli sont certes plus esthétiques **mais** la tige est également très bonne. Il suffit de l'éplucher et de la couper en morceau au lieu de la jeter.

4 PRÉPARER LA SAUCE

Dans une grande poêle, chauffer 15 g [30 g] de beurre et y faire fondre l'ail et l'oignon haché et le zeste de citron à feu moyen env. 5 min. Ajouter le **bouillon** de légumes, la crème demi-écrémée et du jus de citron. Laisser mijoter env. 5 min. Assaisonner avec du sel et du poivre.

5 ÉMIETTER LE SAUMON

Émietter le saumon avec deux fourchettes et le mélanger à la **sauce**. Arracher les feuilles de persil et les hacher grossièrement.

6 DRESSER

Une fois le temps de cuisson écoulé, égoutter les **linguine** dans la passoire, les mélanger à la **sauce au saumon et au brocoli**, disposer sur les assiettes et déguster parsemé de persil.

Bon appétit!

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Linguine 1) ⊕	1 x	250 g	1 x	500 g
Oignon	1 x	60 g	2 x	60 g
Brocoli	1 x	230 g	1 x	460 g
Gousse d'ail ⊕	½ x	2 g	1 x	2 g
Crème demi-écrémée 7)	1 x	180 g	2 x	180 g
Citron ⊕	½ x	50 g	1 x	50 g
Saumon fumé à chaud 4)	1 x	125 g	2 x	125 g
Persil	1 x	10 g	1 x	10 g

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI : beurre, sel, poivre, bouillon de légumes. Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

⊕ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	594 kJ/141 kcal	3564 kJ/851 kcal
Graisse	5 g	30 g
– dont acides gras saturés	2 g	12 g
Glucides	16 g	98 g
– dont sucre	2 g	13 g
Protéines	7 g	39 g
Fibres	2 g	10 g
Sel	1 g	4 g

ALLERGÈNES

1) gluten 4) poisson 7) lactose

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

HelloFRESH