

Lachsfilet mit Kartoffel-Gurken-Salat dazu zitroniger Dill-Joghurt-Dip

High Protein unter 650 Kalorien Family 20 – 30 Minuten • 2.502 kj/598 kcal • Tag 2 kochen

20



Lachsfilet



vorw. festk. Kartoffeln



Gurke



rote Zwiebel



Zitrone



Dill



Naturjoghurt



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

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 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Lachsfilet 4)	1 x 250 g	2 x 250 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Gurke	1 x 200 g	2 x 200 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Zitrone	1 x 90 g	2 x 90 g
Dill	1 x 10 g	1 x 10 g
Naturjoghurt 7)	1 x 100 g	1 x 200 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. 1.000 g)
Brennwert	400 kJ/96 kcal	2502 kJ/598 kcal
Fett	5.19 g	32.50 g
– davon ges. Fettsäuren	0.95 g	5.92 g
Kohlenhydrate	6.50 g	40.66 g
– davon Zucker	1.67 g	10.43 g
Eiweiss	5.24 g	32.81 g
Salz	0.112 g	0.703 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.

In einen grossen Topf reichlich **heisses Wasser** füllen, kräftig **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Kartoffeln schälen und in 2 cm grosse Würfel schneiden. **Kartoffelstücke** in den Topf geben und 10 – 12 Min. weich, aber noch bissfest garen.



Gurke schneiden

Inzwischen Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** nach Belieben schälen, der Länge nach halbieren und mit einem Löffel entkernen.

Gurke in 0.5 cm breite Halbmonde schneiden. **Rote Zwiebel** abziehen und fein würfeln.



Dip anrühren

Dillfähnchen abzupfen und fein hacken.

Zitrone heiss waschen, trocken reiben und die Schale abreiben.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel die Hälfte des **Joghurts** mit der Hälfte vom **Dill** und der Hälfte des **Zitronenabriebs** verrühren.



Lachs braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Zwiebelwürfel** darin glasig andünsten.

Zwiebelwürfel in eine grosse Schüssel geben.

In der Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Lachs auf der Seite ohne Haut mit etwas **Zitronensaft** beträufeln, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und in der Bratpfanne von jeder Seite 3 – 4 Min. braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr glasig ist.



Salat fertigstellen

In der grossen Schüssel **Zwiebelwürfel** mit den **Gurkenscheiben** und **restlichem Joghurt** verrühren.

Kartoffeln abgiessen, etwas auskühlen lassen und vorsichtig unter die **Gurken** heben.

Kräftig mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Kartoffel-Gurken-Salat auf Teller verteilen.

Lachsfilets daneben anrichten, mit **restlichem Zitronenabrieb** und **restlichem Dill** bestreuen.

Dip und **restliche Zitronenspalten** dazureichen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Salmon fillet with a potato and cucumber salad served with a lemony dill and yogurt dip

20

High protein Under 650 calories Family 20-30 minutes • 2.502 kj/598 kcal • Cook on day 2



Salmon fillet



Mainly waxy potatoes



Cucumber



Red onion



Lemon



Dill



Natural yoghurt



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

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*

Let's get started

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

What you need

1 large pot with lid, 1 large frying pan, 1 small bowl and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Salmon fillet 4)	1 x 250 g	2 x 250 g
Mainly waxy potatoes	1 x 400 g	1 x 800 g
Cucumber	1 x 200 g	2 x 200 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Lemon	1 x 90 g	2 x 90 g
Dill	1 x 10 g	1 x 10 g
Plain yoghurt 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Oil*	Amounts specified in text	

Salt*, pepper* According to taste

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	400 kJ/96 kcal	2.502 kJ/598 kcal
Fat	5.19 g	32.50 g
- incl. saturated fats	0.95 g	5.92 g
Carbohydrate	6.50 g	40.66 g
- incl. sugar	1.67 g	10.43 g
Protein	5.24 g	32.81 g
Salt	0.112 g	0.703 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.

Fill a large pot with plenty of hot water*, add plenty of salt* and bring to the boil.

Peel the potatoes and cut them into 2 cm cubes. Add the potato chunks to the pot and cook for 10-12 minutes until soft but still firm to the bite.



Cut cucumber

Meanwhile, cut off the ends of the cucumber, peel it if you want, halve it lengthways and scrape out the seeds with a spoon.

Cut the cucumber into 0.5 cm wide half-moons. Peel and finely dice the red onion.



Mix the dip

Pluck dill and chop finely.

Wash the lemon in hot water, rub it dry and grate the zest.

Cut the lemon into 6 wedges.

In a small bowl, mix half of the yoghurt with half of the dill and half of the lemon zest.



Fry salmon

Heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and sauté the diced onion until glazed.

Put the diced onion into a large bowl.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil again in the frying pan.

Drizzle the skinless side of the salmon with a little lemon juice, season with salt* and pepper* and fry in the pan for 3-4 minutes on each side until the fish is no longer glassy inside.



Finish the salad

In large bowl, toss the diced onion with the sliced cucumber and the remaining yoghurt.

Drain the potatoes, let them cool slightly, and gently fold them into the cucumbers.

Season with plenty of salt* and pepper*.



Serve

Apportion the potato and cucumber salad on plates.

Arrange salmon fillets alongside, drizzle with remaining lemon zest and remaining dill.

Serve with dip and remaining lemon wedges 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/



Filet de saumon avec salade de pommes de terre et de concombre et dip citronné au yogourt et à l'aneth

20

Hautement protéiné Moins de 650 calories **Famille** 20 – 30 minutes • 2.502 kj/598 kcal • Cuisiner dans les 2 jours



Filet de saumon



Pommes de terre à chair ferme



Concombre



Oignon rouge



Citron



Aneth



Yogourt nature



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

Ingrediénts à toujours avoir chez soi
Huile*, sel*, poivre*

C'est parti

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

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 petit bol et 1 grand saladier

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filet de saumon 4)	1 x 250 g	2 x 250 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 400 g	1 x 800 g
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Citron	1 x 90 g	2 x 90 g
Aneth	1 x 10 g	1 x 10 g
Yogourt nature 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Huile*	Détails dans le texte	

Sel*, poivre* selon les goûts

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	400 kJ/96 kcal	2.502 kJ/598 kcal
Lipides	5.19 g	32.50 g
- dont acides gras saturés	0.95 g	5.92 g
Glucides	6.50 g	40.66 g
- dont sucre	1.67 g	10.43 g
Protéines	5.24 g	32.81 g
Sel	0.112 g	0.703 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 (y compris le lactose).

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



1 Faire cuire les pommes de terre

Faire chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Remplir une grande casserole de suffisamment d'eau* chaude, bien saler* et porter à ébullition.

Éplucher les pommes de terre et les couper en dés de 2 cm. Mettre les pommes de terre dans la casserole et faire cuire 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles.



2 Couper le concombre

Pendant ce temps, couper les extrémités du concombre, au choix éplucher le concombre, le couper en deux dans le sens de la longueur et gratter les graines à l'aide d'une cuillère.

Débiter le concombre en demi-lunes d'env. 0.5 cm d'épaisseur.

Peler l'oignon rouge et le couper en petits dés.

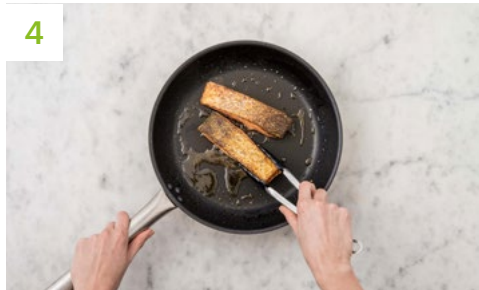


3 Mélanger la sauce

Arracher des feuilles d'aneth et hacher finement. Laver le citron à l'eau chaude, le sécher et râper le zeste.

Couper le citron en 6 quartiers.

Dans un petit bol, mélanger la moitié du yogourt avec la moitié de l'aneth et la moitié du zeste de citron.



4 Faire griller le saumon

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et faire blondir les dés d'oignon.

Mettre la fécule de maïs dans un saladier.

Dans la poêle, chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile.

Arroser le saumon du côté sans peau avec un peu de jus de citron, assaisonner avec du sel* et du poivre* et faire revenir dans la poêle 3 à 4 min. de chaque côté jusqu'à ce qu'il ne soit plus translucide à l'intérieur.



5 Préparer la salade

Dans le grand bol, mélanger les dés d'oignon et les tranches de concombre au reste du yogourt.

Égoutter les pommes de terre, les laisser refroidir légèrement et les incorporer délicatement au concombre.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Disposer la salade pommes de terre-concombre dans des assiettes.

Dresser les filets de saumon à côté, recouvrir du reste de zeste de citron et d'aneth.

Ajouter le dip et le reste des quartiers de citron et déguster.

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 !

