

Lachsfilet mit Kohlrabi-Rahmgemüse dazu Basmati-Wildreis-Mix

Zeit sparen Family 15 Minuten • 3.985 kj/952 kcal • Tag 2 kochen

28



Lachsfilet



Rüebli-breite Bohnen-Mix



Dill



Halbrahm



Zitrone



Knoblauchzehe



Basmati-Wildreis-Mischung



Kohlrabi



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

Gut, im Haus zu haben

Gemüsebouillonpulver*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 grossen Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Lachsfilet 4)	1 x 250 g	2 x 250 g
Rüebli-breite Bohnen-Mix	1 x 150 g	1 x 300 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Halbrahm 7)	1 x 200 g	2 x 200 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Basmati-Wildreis-Mischung	1 x 150 g	1 x 300 g
Kohlrabi	1 x 250 g	2 x 250 g
Gemüsebouillonpulver*, Wasser*, 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	522 kJ/125 kcal	3985 kJ/952 kcal
Fett	7.37 g	56.34 g
- davon ges. Fettsäuren	0.66 g	5.07 g
Kohlenhydrate	9.51 g	72.69 g
- davon Zucker	1.28 g	9.76 g
Eiweiss	4.90 g	37.45 g
Salz	0.038 g	0.288 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!).

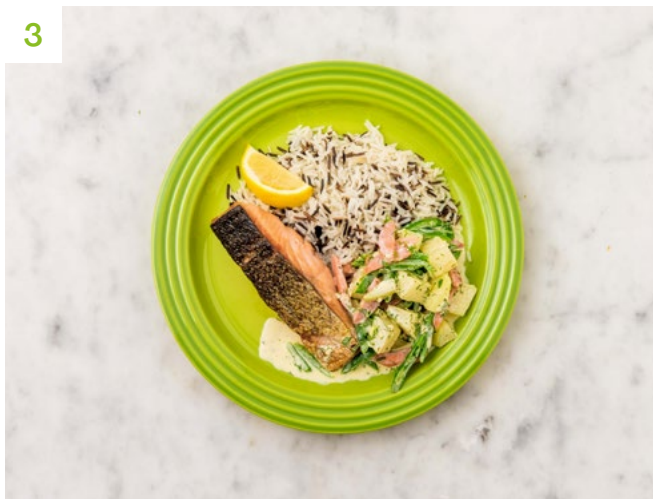
1



2



3



Vorbereitung

Erhitze 1.000 ml [2.000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Einen grossen Topf mit **heissem Wasser*** füllen und **salzen***.

Basmati-Wildreis-Mix hineinrühren, aufkochen lassen und für ca. 10 Min. gar kochen.

Danach den **Reis** durch ein Sieb abgiessen und ggf. im Topf warm halten.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Kohlrabi schälen und in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen.

Dill hacken.

Für das Gemüse

In einem zweiten grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Knoblauch hineinpressen, **Rüebli-Bohnen-Mix** und **Kohlrabi** hinzufügen und alles 1 Min. anschwitzen.

Topfinhalt mit **Halbrahm**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen und ca. 6 – 8 Min. einkochen lassen, bis das **Gemüse** weich und die **Sauce** dickflüssig genug ist.

Tipp: Sollte die Sauce zu dick geworden sein, giess einfach noch ein wenig Wasser nach.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Gehackte Kräuter unterrühren.

Währenddessen Lachs braten

Zitrone in Spalten schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Lachsfilet rundherum **salzen*** und in der Bratpfanne auf jeder Seite jeweils ca. 4 Min. braten, bis dieses innen nicht mehr glasig ist.

Reis, **Gemüse** mit **Sauce** und **Fisch** auf Tellern anrichten, **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 kohlrabi and creamy vegetables

served with basmati wild rice mix

28

Save time Family 15 minutes • 3.985 kj/952 kcal • Cook on day 2



Salmon fillet



Carrots and bean mix



Dill



Single cream



Lemon



Garlic clove



Basmati wild rice mix



Kohlrabi



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

Good to have at hand

Vegetable stock powder*, oil*, pepper*, salt*, water*

Let's get started

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

What you need

1 large pot, 1 large frying pan, 1 garlic press,
1 measuring jug, 1 sieve and 1 large pot with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Salmon fillet 4)	1 x 250 g	2 x 250 g
Carrot and bean mix	1 x 150 g	1 x 300 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Single cream 7)	1 x 200 g	2 x 200 g
Lemon	1 x 90 g**	1 x 90 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Basmati and wild rice mix	1 x 150 g	1 x 300 g
Kohlrabi	1 x 250 g	2 x 250 g
Vegetable stock powder*, water*, 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.1000g)
Calories	522 kJ/125 kcal	3.985 kJ/952 kcal
Fat	7.37 g	56.34 g
- incl. saturated fats	0.66 g	5.07 g
Carbohydrate	9.51 g	72.69 g
- incl. sugar	1.28 g	9.76 g
Protein	4.90 g	37.45 g
Salt	0.038 g	0.288 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).

1



2



3



Preparation

Heat 1.000 ml [2.000 ml] water in the kettle.

Fill a large pot with hot water* and add salt*.

Stir in basmati wild rice mix, bring to the boil and cook for about 10 min.

Then drain the rice using a sieve and keep warm in the pot if necessary.

In the meantime, continue with the recipe.

Peel kohlrabi and cut into approx. 2 cm cubes.

Peel the garlic.

Chop dill.

For the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a second large pot.

Squeeze in garlic, add carrot and bean mix and kohlrabi and sauté everything for 1 min.

Deglaze contents of pot with single cream, 4 g [8 g] vegetable stock powder* and 50 ml [100 ml] water* and simmer for approx. 6-8 min. until vegetables are soft and sauce is thick enough.

Tip: If the sauce has become too thick, simply add a little more water.

Season with salt* and pepper*.

Stir in chopped herbs.

Meanwhile fry the salmon

Cut the lemon into wedges.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Season the salmon fillet with salt* all over and fry in a frying pan for about 4 min. on each side until it is no longer glassy on the inside.

Apportion rice, vegetables with sauce and fish onto plates, add 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 légumes au chou-rave et à la crème, mélange de riz sauvage basmati

Gain de temps **Famille** 15 minutes • 3.985 kj/952 kcal • Consommer dans les 2 jours

28



Filet de saumon



Mélange de carottes et



de haricots-fèves Aneth



Crème demi-écrémée



Citron



Gousse d'ail



Mélange de riz sauvage basmati



Chou-rave



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
Bouillon de légumes en poudre*, eau*, poivre*, sel*, huile*

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, 1 grande poêle, 1 presse-ail, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 grande casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filet de saumon 4)	1 x 250 g	2 x 250 g
Mélange de carottes et de haricots	1 x 150 g	1 x 300 g
Aneth	1 x 10 g**	1 x 10 g
Crème demi-écrémée 7)	1 x 200 g	2 x 200 g
Citron	1 x 90 g**	1 x 90 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange de riz sauvage/basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Chou-rave	1 x 250 g	2 x 250 g
Bouillon de légumes en poudre*, eau*, huile* Sel*, poivre*	Détails dans le texte 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	522 kJ/125 kcal	3.985 kJ/952 kcal
Lipides	7.37 g	56.34 g
- dont acides gras saturés	0.66 g	5.07 g
Glucides	9.51 g	72.69 g
- dont sucre	1.28 g	9.76 g
Protéines	4.90 g	37.45 g
Sel	0.038 g	0.288 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 !)

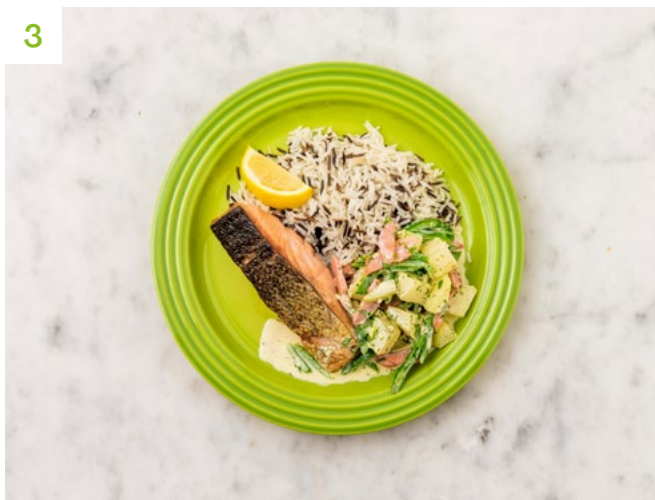
1



2



3



Préparation

Faire chauffer 1 000 ml [2.000 ml] d'eau dans la bouilloire.

Remplir une grande casserole d'eau chaude* et saler*.

Y verser le mélange basmati-riz sauvage, porter à ébullition et cuire à point env. 10 min.

Ensuite, égoutter le riz à travers une passoire et le garder au chaud dans la casserole si nécessaire.

Pendant ce temps, continuer la recette.

Éplucher le chou-rave et le couper en dés d'env. 2 cm.

Peler l'ail.

Hacher l'aneth.

Pour les légumes

Dans une deuxième grande casserole, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Y presser l'ail, ajouter le mélange de carottes et de haricots et le chou-rave et faire revenir le tout 1 min.

Mouiller le contenu de la casserole avec la crème demi-écrémée, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et 50 ml [100 ml] d'eau* et laisser réduire env. 6 à 8 min, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que la sauce soit suffisamment épaisse.

Astuce : Si la sauce est trop épaisse, il suffit de rajouter un peu d'eau.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Incorporer les herbes hachées.

Pendant ce temps, faire cuire le saumon

Couper les citrons en quartiers.

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Saler* le filet de saumon de tous les côtés et le faire cuire dans une poêle pendant environ 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il ne soit plus translucide à l'intérieur.

Dresser le riz, les légumes avec la sauce et le poisson dans les assiettes, ajouter 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 !

