



Lachsfilet mit Zitronenhaube dazu Gurkensalat in Zitronen-Joghurt-Dressing

High Protein 25 – 35 • 2.627 kj/628 kcal • Tag 2 kochen

20



Lachsfilet



Zitrone



Drillinge



Petersilie



Joghurt



Knoblauch



Gurke



Eschalotte



- 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.

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

Was Du benötigst

1 Auflaufform, 1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse und 1 Gemüseraffel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Lachsfilet 6)	1 x 250 g	2 x 250 g
Zitrone	1 x 90 g	2 x 90 g
Drillinge	1 x 400 g	1 x 800 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Joghurt 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Knoblauch	1 x 4 g	2 x 4 g
Gurke	1 x 200 g	2 x 200 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 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	399 kJ/95 kcal	2.627 kJ/628 kcal
Fett	5.19 g	34.17 g
- davon ges. Fettsäuren	1.06 g	6.95 g
Kohlenhydrate	6.46 g	42.53 g
- davon Zucker	1.79 g	11.81 g
Eiweiss	5.29 g	34.79 g
Salz	0.113 g	0.745 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 : 5) Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose)
6) Fisch oder Fischerzeugnisse.

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



Kartoffeln backen

Gewaschene, ungeschälte **Kartoffeln** halbieren.

Auf der Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Für 20 – 25 Min. im Ofen backen.

Den **Knoblauch** für 10 Min. mit aufs Blech geben.



Gemüse schneiden

Eschalotte abziehen und in feine Ringe schneiden.

Tipp: *Wenn Dir rohe Zwiebel zu intensiv ist, leg die Schalottenringe für ca. 10 Min. in eine Schale Wasser.*

Das macht sie milder.

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** nach Belieben schälen und längs halbieren.

Das Innere der **Gurke** mithilfe eines Teelöffels entfernen und **Gurke** in ca. 0.5 cm dicke Halbmonde schneiden.



Lachs zubereiten

Zitrone heiss abwaschen. 0.5 TL [1 TL]

Zitronenschale fein abreiben.

Dann **Zitrone** in 4 [8] Spalten schneiden. 2 [4] **Zitronenspalten** in ca. 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

Lachsfilet mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.

Lachsfilet mit der Hautseite nach unten in eine Auflaufform geben.

Die **Zitronenscheiben** wie Schuppen auf den **Fisch** legen.



Gurkensalat fertigstellen

Gurke, **Eschalotte** in einer grossen Schüssel mit 2 EL [4 EL] des **Zitronen-Joghurts** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: *Du kannst je nach Geschmack auch mehr Zitronen-Joghurt an den Gurkensalat geben.*



Zitronen-Joghurt-Sauce

Lachsfilet für 12 – 15 Min. im Ofen backen, bis es innen nicht mehr glasig ist.

Knoblauchzehe aus dem Ofen nehmen, abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Blätter der **Kräuter** abzupfen und fein hacken. 0.5 TL [1 TL] **Zitronenabrieb** zu dem **Knoblauch** in die Schüssel geben und mit **Joghurt** vermengen.

Mit etwas **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Kartoffeln nach dem Ende der Backzeit auf Teller verteilen.

Mit gehackter **Petersilie** garnieren.

Gurkensalat ebenfalls auf Teller verteilen und **Lachsfilet** daneben anrichten.

Mit **Zitronen-Joghurt-Sauce** garnieren und die restlichen **Zitronenspalten** dazureichen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

