

Lachsfilet mit Zitronenhaube

dazu Gurkensalat in frischem Joghurt-Dressing

Unter 650 Kalorien High Protein 25 – 35 Minuten • 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

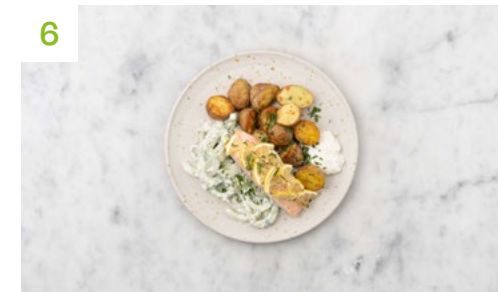
Lachsfilet für 12 – 15 Min. im Ofen backen, bis es innen nicht mehr glasig ist.

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!





Salmon fillet topped with lemon

served with cucumber salad in a fresh yoghurt dressing

Under 650 calories High protein 25-35 minutes • 2.627 kj/628 kcal • Cook on day 2

20



Salmon fillet



Lemon



Potatoes



Parsley



Yoghurt



Garlic



Cucumber



Shallots



- 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.

Preheat the oven to 220°C top/bottom heat (200°C fan oven).

What you need

1 oven dish, 1 baking tray with baking paper, 1 large bowl, 1 small bowl, 1 garlic press and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Salmon fillet 6)	1 x 250 g	2 x 250 g
Lemon	1 x 90 g	2 x 90 g
New potatoes	1 x 400 g	1 x 800 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Yoghurt 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Garlic	1 x 4 g	2 x 4 g
Cucumber	1 x 200 g	2 x 200 g
Shallot	1 x 50 g	2 x 50 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	399 kJ/95 kcal	2.627 kJ/628 kcal
Fat	5.19 g	34.17 g
- incl. saturated fats	1.06 g	6.95 g
Carbohydrate	6.46 g	42.53 g
- incl. sugar	1.79 g	11.81 g
Protein	5.29 g	34.79 g
Salt	0.113 g	0.745 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: 5) Milk or milk products (including lactose) **6)** Fish or fish products.

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



Bake the potatoes

Halve the washed, unpeeled potatoes.

Spread over half a baking tray lined with baking paper and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*.

Bake for 20-25 min. in the oven.

Add the garlic to the baking tray for 10 min.



Prepare the salmon

Wash the lemon with hot water.

Finely grate 0.5 tsp [1 tsp] lemon zest.

Then cut the lemon into 4 [8] wedges.

Cut 2 [4] lemon wedges into slices approx. 0.5 cm thick.

Marinate the salmon fillet with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil, salt and pepper.

Place the salmon fillet skin side down in an oven dish.

Place the lemon slices on top of the fish like scales.



Lemon yoghurt sauce

Bake the salmon fillet in the oven for 12-15 min. until the fish is no longer translucent.

Take the garlic cloves out of the oven, peel, then press into a small bowl.

Pick the leaves from the herbs and chop finely.

Add 0.5 tsp [1 tsp] lemon zest to the bowl with the garlic and mix with the yoghurt.

Season with a little lemon juice and salt* and pepper*.



Chop the vegetables

Peel the shallot and slice it into thin rings.

Tip: If raw onion is too intense for you, put the shallot rings in a bowl of water for approx. 10 min.

This will make them milder.

Trim the cucumber, peel if desired and cut in half lengthways.

Remove the inside of the cucumber with a teaspoon and cut into slices approx. 0.5 cm thick.



Finish the cucumber salad

Toss the cucumber and shallots in a large bowl with 2 tbsp. [4 tbsp.] of the lemon yoghurt and season with salt* and pepper*.

Tip: You can add more lemon yoghurt to the cucumber salad depending on your taste.



Serve

At the end of the baking time, serve the potatoes on plates.

Garnish with the chopped parsley.

Apportion the cucumber salad on the plates as well and arrange salmon fillet next to it.

Garnish with lemon yoghurt sauce and add the remaining lemon wedges.

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 au citron

accompagné d'une salade de concombre avec une sauce au yogourt

20

Moins de 650 calories Hautement protéiné 25 – 35 minutes • 2.627 kj/628 kcal • Cuisiner au 2e jour



Filet de saumon



Citron



Petites pommes de terre



Persil



Yoghourt



Ail



Concombre



Échalote



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

Ingédients 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.

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Ce dont vous avez besoin

1 moule à gratin, 1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 saladier, 1 bol, 1 presse-ail et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filet de saumon 6)	1 x 250 g	2 x 250 g
Citron	1 x 90 g	2 x 90 g
Petites pommes de terre	1 x 400 g	1 x 800 g
Persil	1 x 10 g **	1 x 10 g
Yogourt 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 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	399 kJ/95 kcal	2.627 kJ/628 kcal
Lipides	5.19 g	34.17 g
- dont acides gras saturés	1.06 g	6.95 g
Glucides	6.46 g	42.53 g
- dont sucre	1.79 g	11.81 g
Protéines	5.29 g	34.79 g
Sel	0.113 g	0.745 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 : 5) lait ou produits laitiers (y compris le lactose) **6)** poisson ou produits à base de poisson.

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



1 Cuire les pommes de terre

Couper en deux les pommes de terre lavées et non pelées.

Répartir les légumes sur une moitié de la plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser d'1 cs [2 cs] d'huile*, saler* et poivrer*.

Cuire au four 20 à 25 min.

Ajouter l'ail sur la plaque de four pour 10 minutes.



2 Préparer le saumon

Laver le citron à l'eau chaude.

Râper finement 0.5 cc [1 cc] de zeste de citron.

Ensuite, couper le citron en 4 [8] quartiers.

Couper 2 [4] quartiers de citron en tranches d'environ 0.5 cm d'épaisseur.

Faire mariner le filet de saumon dans 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*.

Placer le filet de saumon côté peau vers le bas dans un moule à gratin.

Placer les tranches de citron sur le poisson comme des écailles.



3 Sauce au citron et au yogourt

Faire cuire le filet de saumon au four 12 à 15 minutes jusqu'à ce qu'il ne soit plus translucide à l'intérieur.

Sortir l'ail du four, le peler et le presser dans un bol. Arracher les feuilles des fines herbes pour les hacher finement.

Ajoutez 0.5 cc [1 cc] de zeste de citron à l'ail dans le bol et mélanger avec le yogourt.

Assaisonner avec un peu jus de citron, du sel* et du poivre*.



4 Couper les légumes

Éplucher l'échalote et la couper en fines rondelles.

Astuce : si vous trouvez l'oignon cru trop intense, mettez les rondelles d'échalote dans un bol d'eau pendant environ 10 minutes.

Cela la rendra plus douce.

Couper les extrémités du concombre, éventuellement éplucher le concombre et le couper en deux dans le sens de la longueur.

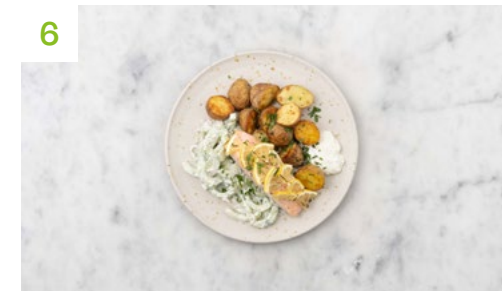
Retirer l'intérieur du concombre avec une cuillère à café et couper le concombre en demi-lunes d'environ 0.5 cm d'épaisseur.



5 Terminer la salade de concombre

Mélanger le concombre et l'échalote dans un saladier avec 2 cs [4 cs] de yogourt au citron et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Astuce : vous pouvez également ajouter plus de yogourt au citron à la salade de concombre, selon vos goûts.



6 Dresser

Lorsque les pommes de terre ont fini de cuire, les disposer sur les assiettes.

Garnir de persil haché.

Répartir également la salade de concombre dans les assiettes et disposer le filet de saumon à côté.

Garnir de sauce au yogourt au citron et ajouter les tranches de citron restantes.

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 !

