

# Zartes Lachsfilet auf frischen Linguine in cremiger Broccoli-Zitronen-Sauce

30 – 40 Minuten • 3890 kj/930 kcal • Tag 2 kochen

20



frische Linguine



Lachsfilet



Broccoli



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Halbrahm



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



Zitrone



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

**Gut, im Haus zu haben**

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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Linguine <b>15</b> )	1 x 250 g	1 x 500 g
Lachsfilet <b>4</b> )	2 x 150 g	4 x 150 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Frühlingszwiebel	1 x 25 g	2 x 25 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Halbrahm <b>7</b> )	1 x 150 g	2 x 150 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 2 g	1 x 4 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Wasser*, Öl*, Gemüsebouillonpulver* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	657 kJ/157 kcal	3890 kJ/930 kcal
Fett	7.78 g	46.11 g
- davon ges. Fettsäuren	1.88 g	11.14 g
Kohlenhydrate	13.01 g	77.07 g
- davon Zucker	1.77 g	10.49 g
Eiweiss	8.12 g	48.10 g
Salz	0.091 g	0.542 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) **15** Weizen.

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



### Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Einen grossen Topf mit **heissem Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Broccoli** in kleine Röschen teilen, nach Belieben den Stiel in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

**Knoblauch** abziehen.

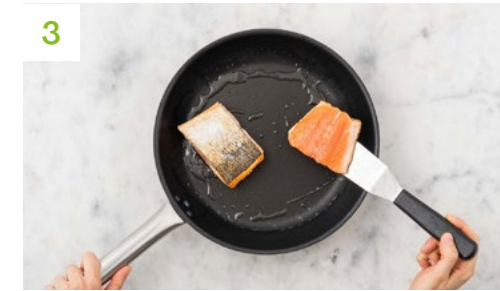


### Pasta kochen

**Fettuccine** im Topf ca. 12 Min. bissfest kochen, danach durch ein Sieb abgiessen.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.

**Zitrone** vierteln.



### Lachs braten

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

**Lachs** mit etwas **Zitronensaft** beträufeln, dann auf der Hautseite 2 Min. anbraten.

**Lachs** wenden und weitere 2 – 3 Min. braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr glasig ist.

**Lachs** herausnehmen.

Jetzt lässt sich die Haut ganz leicht von den **Filets** abziehen.



### Für die Sauce

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

**Broccoli** und weisse **Frühlingszwiebelringe** darin 4 – 5 Min. unter Rühren braten.

Mit 100 ml [200 ml] **Wasser\*** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** ablöschen, **Knoblauch** dazupressen und 4 – 5 Min. zugedeckt köcheln lassen, bis der **Broccoli**, je nach Vorliebe, bissfest oder weich ist.

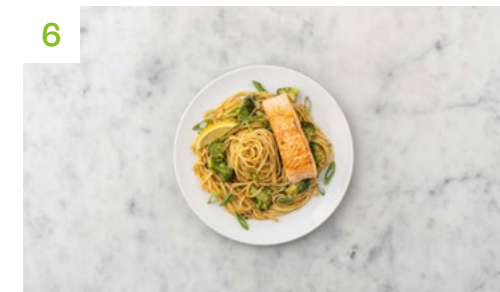


### Fertigstellen

**Halbrahm** und **Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“** in die Bratpfanne geben und einmal aufkochen lassen.

Mit einigen Spritzern **Zitronensaft** und **Salz\*** und **Pfeffer\*** kräftig abschmecken, Fettuccine untermischen und kurz erhitzen.

**Lachsfilet** auf die **Pasta** legen und 2 Min. erhitzen.



### Anrichten

**Fettuccine** auf Teller verteilen, mit **Lachs** und grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und mit der restlichen **Zitrone** geniessen. !

### En Guete!

#### Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!







# Tender salmon fillet on fresh linguine in creamy broccoli and lemon sauce

30-40 minutes • 3.890 kj/930 kcal • Cook on day 2

20



Fresh linguine



Salmon fillet



Broccoli



Spring onion



Garlic clove



Single cream



"Hello Buon Appetito" spice mix



Lemon



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

### Good to have at hand

Water\*, salt\*, pepper\*, oil\*, vegetable stock powder\*



# Let's get started

Wash the vegetables.

## What you need

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Fresh linguine <b>15)</b>	1 x 250 g	1 x 500 g
Salmon fillet <b>4)</b>	2 x 150 g	4 x 150 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Spring onions	1 x 25 g	2 x 25 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Single cream <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Spice mix "Hello Buon Appetito"	1 x 2 g	1 x 4 g
Lemon	1 x 90 g**	1 x 90 g
Water*, oil*, vegetable stock powder*	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

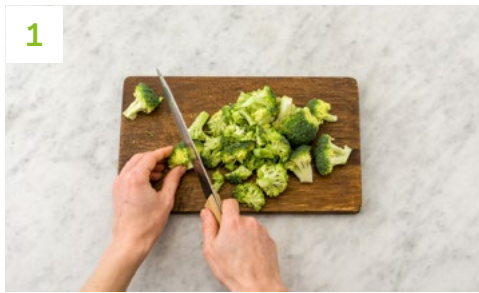
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	657 kJ/157 kcal	3.890 kJ/930 kcal
Fat	7.78 g	46.11 g
- incl. saturated fats	1.88 g	11.14 g
Carbohydrate	13.01 g	77.07 g
- incl. sugar	1.77 g	10.49 g
Protein	8.12 g	48.10 g
Salt	0.091 g	0.542 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) 15) Wheat.**

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



## 1 Chop the vegetables

Heat plenty of water in the kettle.

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

Divide the broccoli into small florets, cut the stem into 0.5 cm thick slices if desired.

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

Peel the garlic.

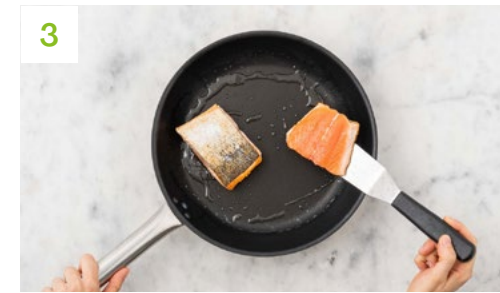


## 2 Cook the pasta

Cook the fettuccine in the pot for around 12 min. until al dente, then drain in a sieve.

In the meantime, proceed with the recipe.

Quarter the lemon.



## 3 Fry salmon

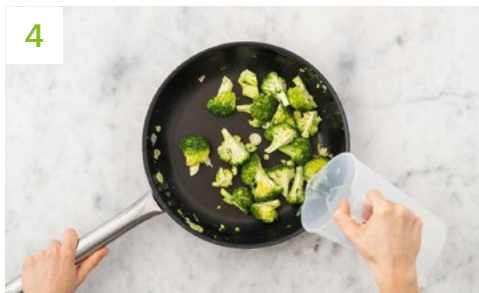
Heat 1 tbsp [2 **tbsp**] of oil\* in a large frying pan.

Sprinkle the **salmon** with a little **lemon juice**, then sear skin side down for 2 min.

Turn the **salmon** over and fry for another 2-3 min. until the **fish** is no longer translucent inside.

Remove the **salmon**.

The skin can now be easily peeled off the **fillets**.



## 4 For the sauce

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

Add broccoli and white **spring onion rings** and stir-fry for 4-5 min.

Deglaze with 100 ml [200 ml] water\* and 4 g [8 g] vegetable stock powder\*, add garlic, cover, then simmer for 4-5 min. until the broccoli is firm to the bite or soft, according to preference.

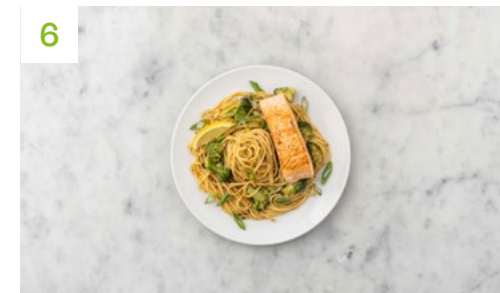


## 5 Finish

Add single cream and "Hello Buon Appetito" spice mix to the frying pan and bring to the boil.

Add a few squeezes of lemon juice and salt\* and pepper\* to taste, mix in the fettuccine and heat briefly.

Place salmon fillet on top of **pasta** and heat for 2 min.



## 6 Serve

Apportion the fettuccine onto plates, top with the salmon and green spring onion rings, and enjoy with the remaining lemon. !

## Bon appetit!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!





# Pavé de saumon sur des linguine fraîches dans une sauce crémeuse au brocoli et au citron

30 – 40 minutes • 3.890 kJ/930 kcal • Cuisiner au 2e jour

20



Linguine fraîches



Filet de saumon



Brocoli



Oignon de printemps



Ail



Crème demi-écrémée



Mélange d'épices  
« Hello Buon Appetito »



Citron



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

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**

Eau\*, sel\*, poivre\*, huile\*, bouillon de légumes en poudre\*



# C'est parti

Laver les légumes.

## Ce dont vous avez besoin

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

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Linguines fraîches <b>15)</b>	1 x 250 g	1 x 500 g
Filet de saumon <b>4)</b>	2 x 150 g	4 x 150 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Oignons de printemps	1 x 25 g	2 x 25 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Crème demi-écrémée <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 2 g	1 x 4 g
Citron	1 x 90 g**	1 x 90 g
Eau*, huile*, bouillon de légumes en poudre*	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	657 kJ/157 kcal	3.890 kJ/930 kcal
Lipides	7.78 g	46.11 g
- dont acides gras saturés	1.88 g	11.14 g
Glucides	13.01 g	77.07 g
- dont sucre	1.77 g	10.49 g
Protéines	8.12 g	48.10 g
Sel	0.091 g	0.542 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) 15) blé.

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



### Couper les légumes

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

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

Diviser le brocoli en petits bouquets et couper leur tige en rondelles de 0.5 cm d'épaisseur selon les goûts.

Couper les **oignons de printemps** en fines rondelles en séparant les parties vertes et blanches.

Peler l'ail.

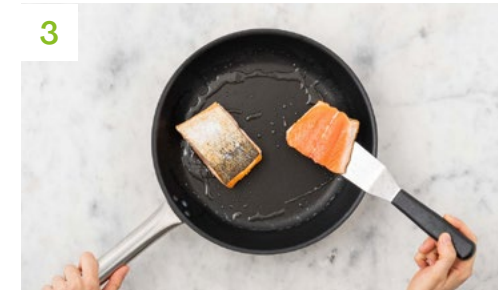


### Faire cuire les pâtes

Faire cuire les **fettuccine** al dente dans la casserole pendant environ 12 minutes, puis les égoutter dans une passoire.

Continuer pendant ce temps la recette.

Couper le **citron** en quatre.



### Faire griller le saumon

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

Arroser le **saumon** d'un peu de **jus de citron**, puis le faire dorer 2 minutes du côté de la peau.

Retourner le **saumon** et le faire cuire encore 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que la chair ne soit plus translucide à l'intérieur.

Retirer le **saumon**.

La peau se retire maintenant très facilement des **filets**.



### Pour la sauce

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

Y faire revenir le brocoli et les **rondelles blanches d'oignons de printemps** pendant 4 à 5 minutes en remuant.

Déglacer avec 100 ml [200 ml] d'**eau\*** et 4 g [8 g] de **bouillon de légumes en poudre\***, ajouter l'**ail** pressé et laisser mijoter à couvert pendant 4 à 5 minutes jusqu'à ce que les **brocolis** soient croquants ou tendres, selon les goûts.



### Touche finale

Ajouter la **crème demi-écrémée** et le **mélange d'épices « Hello Buon Appetito »** dans la poêle et porter à ébullition.

Bien assaisonner avec quelques gouttes de **jus de citron**, du **sel\*** et du **poivre\***, ajouter les **fettuccine** et réchauffer brièvement.

Déposer le **filet de saumon** sur les **pâtes** et faire chauffer pendant 2 minutes.



### Dresser

Répartir les **fettuccine** sur les assiettes, garnir de **saumon** et de **rondelles vertes d'oignons de printemps** et déguster avec le reste du **citron** !

### Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

