



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

30 – 40 Minuten • 930 kcal • Tag 2 kochen



frische Linguine



Lachsfilet



Broccoli



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Halbrahm



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Zitrone



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|--------------------------------------|-------------|-------------|
| frische Linguine 15) | 1 x 250 g | 1 x 500 g |
| Lachsfilet 4) | 2 x 150 g | 4 x 150 g |
| Broccoli | 1 x 250 g | 1 x 500 g |
| Frühlingszwiebel | 1 x 15-25 g | 2 x 15-25 g |
| Knoblauchzehe | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Halbrahm 7) | 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 |

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

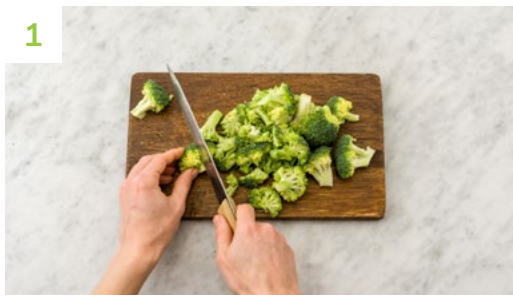
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

| | 100 g | Portion (ca. 590 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!)



1 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.

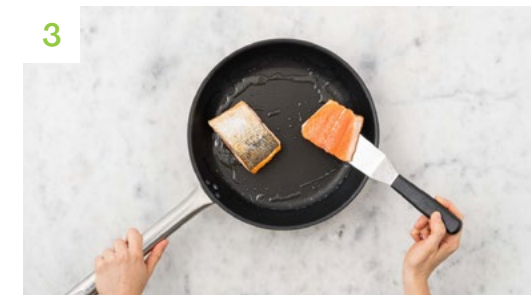


2 Pasta kochen

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

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.

Zitrone vierteln.



3 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.

Lachsfilets nach Belieben würfeln oder ganz lassen.



4 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.

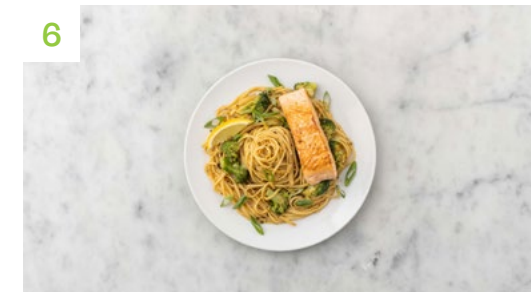


5 Fertigstellen

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.

Wenn Du das **Lachsfilet** im Ganzen verwendest, jetzt auf die **Pasta** legen und 2 Min. erhitzen oder **Lachsstücke** unterheben.



6 Anrichten

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

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





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

30-40 minutes • 930 kcal • Cook on day 2



Fresh linguine



Salmon fillet



Broccoli



Spring onions



Garlic clove



Single cream



"Hello Buon
Appetito" spice mix



Lemon



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

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

Cooking utensils

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 15) | 1 x | 250 g | 1 x | 500 g |
| Salmon fillet 4) | 2 x | 150 g | 4 x | 150 g |
| Broccoli | 1 x | 250 g | 1 x | 500 g |
| Spring onions | 1 x | 15-25 g | 2 x | 15-25 g |
| Garlic clove | 1 x | 4 g | 2 x | 4 g |
| Single cream 7) | 1 x | 150 g | 2 x | 150 g |
| "Hello Buon Appetito" spice mix | 1 x | 2 g | 1 x | 4 g |
| Lemon | 1 x | 90 g** | 1 x | 90 g |

**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. 590 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 pan with plenty of 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.

Dice the salmon fillets as desired or leave whole.



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, and simmer for 4-5 min. until the broccoli is firm to the bite or soft, according to preference.

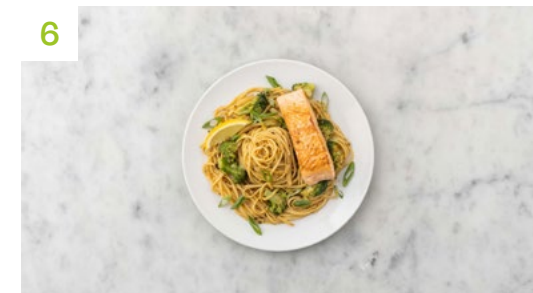


5 Finish

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.

If you are keeping the salmon fillet whole, place it on top of the pasta now and heat for 2 min., otherwise fold in the salmon pieces.



6 Serve

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

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!





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

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



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

C'est parti

Laver les légumes.

Ingrédients de base de votre cuisine*

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

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|--|-------------|-------------|
| Linguines fraîches 15 | 1 x 250 g | 1 x 500 g |
| Filet de saumon 4 | 2 x 150 g | 4 x 150 g |
| Brocoli | 1 x 250 g | 1 x 500 g |
| Oignons de printemps | 1 x 15-25 g | 2 x 15-25 g |
| Gousse d'ail | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Crème demi-écrémée 7 | 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 |

**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. 590 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 (comprenant du lactose) 15) blé

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



1 Couper les légumes

Faire 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.



2 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.



3 Faire griller le saumon

Dans une grande poêle, faire 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 min 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.

Couper les pavés de saumon en dés ou les laisser entiers, selon les goûts.



4 Pour la sauce

Dans la poêle, faire 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 min 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 min jusqu'à ce que le brocoli soit croquant ou tendre, selon les goûts.

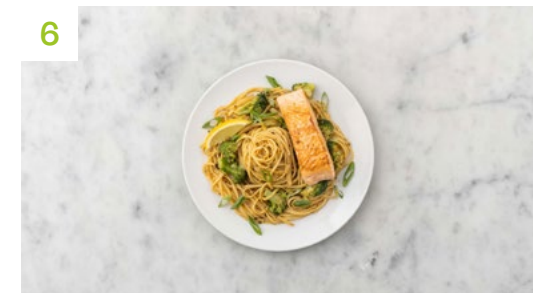


5 Touche finale

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.

Si vous utilisez le pavé de saumon entier, posez-le maintenant sur les pâtes et réchauffez-le pendant 2 minutes ou incorporez les morceaux de saumon dans les pâtes



6 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 !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le
QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

