



# Zartes Lachsfilet mit grünem Spargel in cremiger Zitronen-Sauce

30 – 40 Minuten • 1111 kcal • Tag 2 kochen



Fettuccine



Lachsfilet



Knoblauchzehe



Halbrahm



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



Zitrone



grüner Spargel



Frühlingszwiebel



- 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
Fettuccine <b>15)</b>	1 x 270 g	1 x 500 g
Lachsfilet <b>4)</b>	2 x 150 g	4 x 150 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Halbrahm <b>7)</b>	1.5 x 150 g**	3 x 150 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 2 g	1 x 4 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
grüner Spargel	1 x 200 g	1 x 400 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-25 g	2 x 15-25 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. 610 g)
Brennwert	759 kJ/ 181 kcal	4650 kJ/ 1111 kcal
Fett	33.98 g	208.13 g
- davon ges. Fettsäuren	7.91 g	48.43 g
Kohlenhydrate	16.93 g	103.67 g
- davon Zucker	1.84 g	11.29 g
Eiweiss	8.61 g	52.72 g
Salz	0.080 g	0.490 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.

**Spargel** schälen und 1 cm vom unteren Ende abschneiden.

**Spargel** in 3 cm Stücke schneiden.

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

**Knoblauch** abziehen.



## 2 Pasta kochen

Fettuccine in dem Topf mit kochendem **Wasser** 12 Min. bissfest kochen, danach durch ein Sieb abgiessen.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.

**Zitrone** vierteln.



## 3 Lachs braten

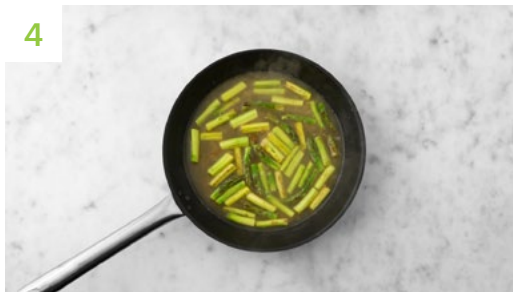
In einer grossen Bratpfanne mit Deckel 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**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.



## 4 Für die Sauce

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

**Spargel** und weissen Teil der **Frühlingszwiebel** darin 4 – 5 Min. unter Rühren braten.

Mit 100 ml [200 ml] **Wasser\*** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** ablöschen.

**Knoblauch** dazu pressen, und 4 – 5 Min. zugedeckt köcheln lassen, bis der **Spargel** weich ist.



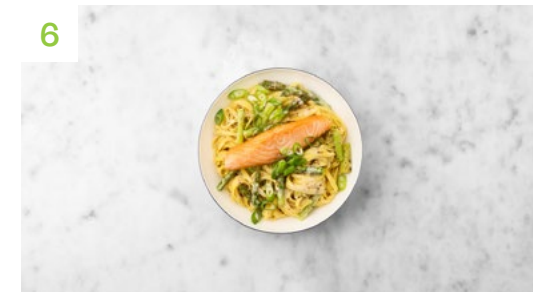
## 5 Fertigstellen

**Halbrahm** und „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. abgedeckt erhitzen.



## 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Delicate salmon fillet with green asparagus in creamy lemon sauce

30–40 minutes • 1111 kcal • Cook on day 2



Fettuccine



Salmon fillet



Garlic clove



Single cream



"Hello Buon Appetito" spice mix



Lemon



Green asparagus



Spring onions



# 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	
Fettuccine <b>15</b> )	1 x	270 g	1 x	500 g
Salmon fillet <b>4</b> )	2 x	150 g	4 x	150 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Single cream <b>7</b> )	1.5 x	150 g**	3 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
Green asparagus	1 x	200 g	1 x	400 g
Spring onions	1 x	15–25 g	2 x	15–25 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. 610 g)
Calories	759 kJ/ 181 kcal	4650 kJ/ 1111 kcal
Fat	33.98 g	208.13 g
– of which saturated fat	7.91 g	48.43 g
Carbohydrate	16.93 g	103.67 g
– of which sugar	1.84 g	11.29 g
Protein	8.61 g	52.72 g
Salt	0.080 g	0.490 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.

Peel the asparagus and cut off 1 cm of the bottom end.

Cut the asparagus into 3 cm pieces.

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 a pot with boiling water for 12 mins until al dente, then drain through a sieve.

In the meantime, continue with the recipe.

Quarter the lemon.



## 3 Fry the salmon

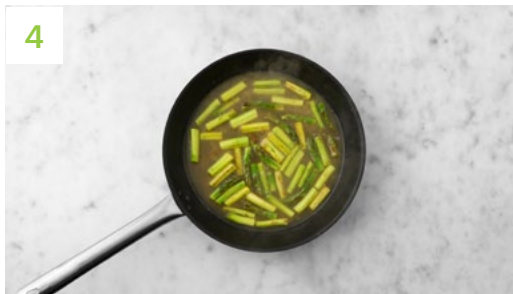
Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan with a lid.

Sprinkle the salmon with a little lemon juice, then fry it skin side down for 2 mins.

Turn the salmon over and fry for another 2–3 mins 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 another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the frying pan.

Sauté the broccoli and the white spring onions for 4–5 mins, stirring them all the time.

Deglaze with 100 ml [200 ml] water\* and 4 g [8 g] vegetable stock powder\*.

Press in the garlic and simmer for 4–5 mins with the lid on until the asparagus is soft.



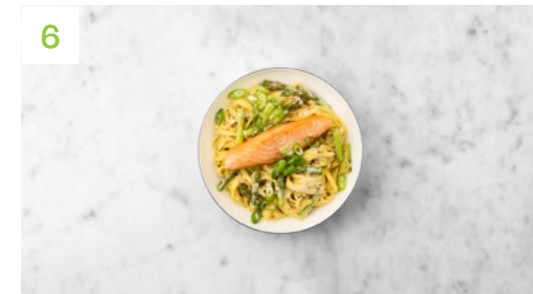
## 5 Finish

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

Add a few splashes of lemon juice and plenty of salt\* and pepper\*.

Mix in the fettuccine and heat briefly.

Place the salmon fillet on top of the pasta and heat for 2 mins with the lid on.



## 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](http://www.hellofresh.ch/freunde)!





# Pavé de saumon tendre avec asperges vertes dans une sauce crémeuse au citron

30 – 40 minutes • 1111 kcal • Cuisiner au 2e jour

20



Fettuccine



Pavé de saumon



Gousse d'ail



Crème demi-écrémée



Mélange d'épices  
« Hello Buon Appetito »



Citron vert



Asperges vertes



Oignons de printemps



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

# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans 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
Fettuccine <b>15)</b>	1 x 270 g	1 x 500 g
Filet de saumon <b>4)</b>	2 x 150 g	4 x 150 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Crème demi-écrémée <b>7)</b>	1,5 x 150 g**	3 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
Asperges vertes	1 x 200 g	1 x 400 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 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. 610 g)
Valeur calorique	759 kJ/ 181 kcal	4650 kJ/ 1111 kcal
Lipides	33,98 g	208,13 g
- dont acides gras saturés	7,91 g	48,43 g
Glucides	16,93 g	103,67 g
- dont sucre	1,84 g	11,29 g
Protéines	8,61 g	52,72 g
Sel	0,080 g	0,490 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

Chauffer une grande quantité d'eau\* dans une bouilloire.

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

Éplucher les asperges et découper 1 cm aux extrémités.

Couper les asperges en morceaux de 3 cm.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Peler l'ail.



### 2 Faire cuire les pâtes

Faire cuire les fettuccine al dente dans la casserole d'eau bouillante pendant 12 minutes, puis les égoutter dans une passoire.

Continuer pendant ce temps la recette.

Couper le citron en quatre.



### 3 Faire griller le saumon

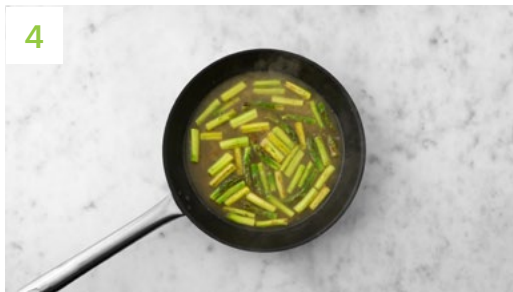
Dans une grande poêle, faire chauffer à couvert 1 cs [2 cs] d'huile\*.

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.



### 4 Pour la sauce

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

Y faire revenir les asperges et la partie blanche de l'oignon 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\*.

Y presser l'ail et laisser mijoter à couvert pendant 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que les asperges soient tendres.



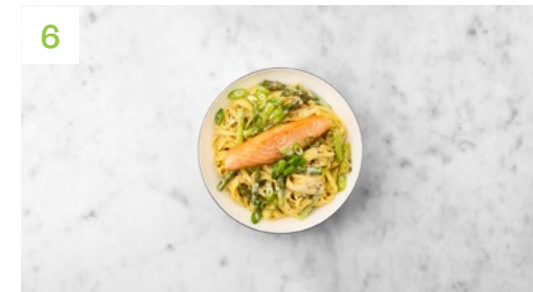
### 5 Touche finale

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.

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



### 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

