

Lachsfilet mit Karotten-Ingwer-Püree

dazu Buschbohnen und Hirtenkäsecrumble

Viel Gemüse Klimaheld 30 – 40 Minuten • 718 kcal • Tag 2 kochen

41



Lachsfilet



Hirtenkäse



Buschbohnen



Karotte



Knoblauchzehe



Zwiebel



Zitrone, gewachst



Ingwerpaste



körniger Senf



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

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Butter*, Wasser*

Kochutensilien

1 Pürierstab, 1 große Pfanne, 2 großer Topf und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet 4)	300 g	450 g	600 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Buschbohnen	300 g	450 g	600 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	4	6	8
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	2
Ingwerpaste	10 g	20 g	20 g
körniger Senf 9)	17 g	30 g**	40 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. 680 g)
Brennwert	443 kJ/106 kcal	3003 kJ/718 kcal
Fett	6,6 g	45 g
- davon ges. Fettsäuren	1,8 g	12 g
Kohlenhydrate	4,2 g	28,4 g
- davon Zucker	3,1 g	21,2 g
Eiweiß	6,9 g	46,7 g
Salz	0,28 g	1,91 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) 9) Senf

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland IL: Israel NL: Niederlande
FR: Frankreich IT: Italien ES: Spanien ZA: Südafrika AR: Argentinien
TR: Türkei CL: Chile EG: Ägypten

1



Gemüse vorbereiten

Erhitze 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Knoblauch grob hacken.

Zwiebel grob hacken.

Karotte nach Belieben schälen und in 2 cm Stücken schneiden.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

2



Gemüse kochen

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Gehackte Zwiebel** und die Hälfte vom **Knoblauch** darin 3 Min. anbraten, bis es etwas Farbe bekommt. **Karotte** dazugeben und den Topf mit ca. 1 L [1,5 L | 2 L] **Wasser*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Salz*** auffüllen. Das **Gemüse** 15 – 20 Min kochen lassen, bis die **Karotten** weich sind.

3



Für die Bohnen

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** halbieren.

In einen zweiten großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, kräftig **salzen** und aufkochen lassen.

Buschbohnen zugeben und 8 – 9 Min. kochen, bis die **Bohnen** weich sind.

Nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.

4



Lachs braten

Lachsfilet von beiden Seiten **salzen***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Lachs** darin auf der Hautseite 2 Min. anbraten, dann wenden und weitere 2 – 3 Min. braten, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist. **Lachs** herausnehmen und nach Belieben die Haut abziehen.

5



Für die Karottenpüree

Das **Gemüse** durch ein Sieb geben, dann zurück in den Topf geben. **Ingwerpaste** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** dazugeben und mithilfe eines Pürierstabs mindestens 1 Min. zu einem **Püree** pürieren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Ggf. warmhalten.

In den Topf mit **Bohnen** 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, restlicher **Knoblauch**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalten**, **körniger Senf** und 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben und 3 – 4 Min. braten lassen.

6



Anrichten

Lachsfilets auf Teller verteilen. **Karotten-Püree** daneben mithilfe der Hinterseite eines Löffels über den Rand ausstreichen. **Zitronen-Senf Bohnen** auf dem **Püree** anrichten und **Hirtenkäse** darüber bröseln. Restliche **Zitronenspalten** dazu servieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

