

Ikra! Lachs auf ukrainischer Auberginen-Creme dazu Apfel-Karotten-Salat mit Pistazien

Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 795 kcal • Tag 2 kochen



Lachsfilet



Aubergine



rote Spitzpaprika



Karotte



Apfel



Zwiebel



Knoblauchzehe



Dill



Petersilie



Zitrone, gewachst



Pistazien



Gewürzmischung
„Hello Paprika“

Los geht's

Wasche Gemüse, Kräuter ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus deiner Küche

Salz*, Öl*, Olivenöl*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseribe, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet 4)	300 g	450 g	600 g
Aubergine NL ES MA	1	1	2
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
Apfel BE	0,5**	1	2
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	20 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	2
Pistazien 28)	30 g	40 g	60 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 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. 600 g)
Brennwert	553 kJ/132 kcal	3325 kJ/795 kcal
Fett	9,7 g	58,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	8,7 g
Kohlenhydrate	4,6 g	27,6 g
– davon Zucker	3,9 g	23,4 g
Eiweiß	6,3 g	37,9 g
Salz	0,14 g	0,87 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 28) Pistazien

(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 MA: Marokko ZA: Südafrika AR: Argentinien TR: Türkei CL: Chile EG: Ägypten



1



Gemüse rösten

Aubergine in 1 cm Scheiben schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

Zwiebel halbieren und in 1 cm Streifen schneiden.

Auberginen, Paprika, Zwiebelstreifen und **Knoblauch** mit Schale auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit „Hello Paprika“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Gemüse im Ofen 15 – 18 Min. rösten, bis es weich und goldbraun ist.

4



Lachs anbraten

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.

2



Salat vorbereiten

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Karotte nach Belieben schälen und grob raspeln.

Apfel nach Belieben schälen und grob raspeln.

In einer großen Schüssel **Karotte** und **Apfel** mit **Soft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und marinieren lassen.

5



Letzter Schritt

Pistazien unter den **Salat** mischen.

3



Ikra zubereiten

Knoblauch abziehen.

Petersilie und **Dill** grob hacken. Die Hälfte der **Kräuter** zu dem **Salat** geben und unterrühren.

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Pistazienkerne** 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen. Aus der Pfanne nehmen.

In einem hohen Rührgefäß mithilfe eines Pürierstabs, **Ofengemüse**, **Soft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** zu einem **Püree** verarbeiten. Restliche **Kräuter** unterrühren. Halte ein paar **Kräuter** zurück zum Garnieren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6



Anrichten

Ikra mithilfe eines Löffels auf den Rand der Teller verteilen.

Lachsfilet und **Salat** daneben anrichten.

Mit restlichen **Kräutern** garnieren und mit **Zitronenspalten** 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>

