

# MARLEY SPOON



## Zartes Lachsfilet mit Spinatsalsa

an Radieschen und cremigem Kartoffelsalat



ca. 45min



4 Portionen

Heute gibt es einen exquisiten Gaumenschmaus, der deine Geschmacksknospen mächtig in Fahrt bringen wird: Das zarte Lachsfilet mit Spinatsalsa wird mit feinen Radieschen abgerundet. Damit es nicht nur schöner aussieht, sondern noch köstlicher wird, garnierst du den cremig-spritzigen Kartoffelsalat mit frischem Dill. Ein Genuss der Extraklasse, den du so schnell nicht vergessen wirst. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 Bund Radieschen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Becher Crème fraîche<sup>2</sup>
- 1 große Gurke
- 4 MSC-Lachsfilets, aufgetaut<sup>1</sup>
- 20g Dill
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 Pck. Kapern

## Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf<sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Kochtipp

Der Radieschensud kann in einem Einmachglas im Kühlschrank aufbewahrt und als Salatdressing verwendet werden.

### Allergene

Fisch (1), Milch (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 847kcal, Fett 55.5g, Kohlenhydrate 51.5g, Eiweiß 22.0g



### 1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** je nach Größe halbieren, in das kochende Wasser geben und in 10-12Min. gar kochen, dann in ein Sieb abgießen.



### 4. Salat zubereiten

Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 2cm breite Scheiben schneiden. Die **Gurken** und die **Kartoffeln** mit dem **Dressing** vermengen. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen.



### 2. Radieschen einlegen

Die **Radieschen** halbieren. In einem kleinen Topf 50ml Essig, 50ml Wasser, 1TL Zucker und ½TL Salz zum Kochen bringen. Sobald der Zucker und das Salz aufgelöst sind, vom Herd nehmen. Die **Radieschen** in den Topf geben und abgedeckt ziehen lassen.



### 5. Spinatsalsa herstellen

Die **½ des Dills** grob zerrupfen und mit dem **Spinat**, **2TL Zitronensaft**, 2EL Olivenöl und ½TL Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren, dabei nach Bedarf 1-2EL Wasser zugeben. Mit mehr Salz und Pfeffer sowie **Zitronensaft** abschmecken. Die **Radieschen** abgießen. Den **restlichen Dill** fein hacken.



### 3. Dressing anrühren

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Crème fraîche** mit **2EL Zitronensaft**, 2TL Senf sowie ½TL Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und die **Lauchzwiebeln** untermengen.



### 6. Fisch braten

Den **Fisch auf der Hautseite** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 4-6Min. knusprig anbraten. Mit 1 Prise Salz würzen, wenden und bei mittlerer Hitze in 1-2Min. gar braten. Die **Kapern**, die **Zitronenschale** und den **Dill** über den **Salat** streuen, den **Fisch** und die **Radieschen** daneben anrichten und mit der **Salsa** garniert servieren.