MARLEY SPOON



Lachsfilet mit Meerrettichcreme

serviert mit Kartoffelpüree und Brokkolini

ca. 30min 4 Portionen

Wir sollten den würzigen Meerrettich viel häufiger in der Küche verwenden, wenn ihr uns fragt! Er verleiht Gerichten einen ganz besonderen Geschmack und ist zudem sehr gesund. Zu saftigem Lachs mit Zitrone und aromatischen Brokkolini mit Knoblauch passt die cremige Meerrettichsauce einfach perfekt!

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Pck. Brokkolini
- 1 Knoblauchzehe
- 2 unbehandelte Zitronen
- 4 MSC-Lachsfilets, aufgetaut [1]
- 1 Stück Meerrettichwurzel
- 1 Becher Crème fraîche [2]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Grillpfanne oder Pfanne
- große Pfanne mit Deckel
- Sparschäler
- Kartoffelstampfer
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Fisch** (1), **Milch** (2).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 683kcal, Fett 37.7g, Kohlenhydrate 48.3g, Eiweiß 34.8g



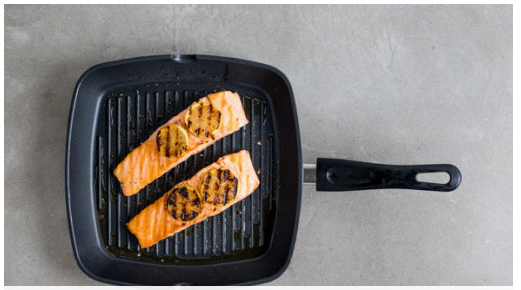
1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** schälen und in ca. 3cm große Stücke schneiden. In einem mittelgroßen Topf mit gesalzenem Wasser bedecken und zum Kochen bringen, dann in 15–20Min. gar kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und warm halten.



2. Zutaten vorbereiten

Ggf. holzige Enden der **Brokkolini** entfernen und dickere Stangen halbieren. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben, dann **eine Zitrone** in ca. 0,5cm breite Scheiben, die **andere Zitrone** in Spalten schneiden.



3. Lachs braten

Den **Lachs** mit kaltem Wasser abspülen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. Von beiden Seiten mit insgesamt 2EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben. Auf der Hautseite in eine bei mittlerer Hitze erwärmte Grillpfanne oder normale Pfanne geben, mit den **Zitronenscheiben** belegen und 3–4Min. anbraten. Mit den **Zitronenscheiben** wenden und weitere 3–4Min. braten.



4. Brokkolini garen

Die **Brokkolini** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Etwas Wasser in die Pfanne geben und die **Brokkolini** 3–5Min. abgedeckt garen. Dann den Deckel entfernen und den **Knoblauch** sowie je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer unterrühren und die **Brokkolini** nach Geschmack noch 1Min. oder etwas länger braten.



5. Creme zubereiten

2–3TL Meerrettich fein abreiben. Die **Crème fraîche** mit **½TL Zitronenschale** sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack verrühren, dann **1–1½TL Meerrettich oder mehr** untermengen. **Tipp:** Lieber mit weniger **Meerrettich** beginnen und nach Geschmack mehr hinzufügen.



6. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** mit **½TL Zitronenschale**, **1TL Meerrettich** und etwas **Kochwasser** zu einem cremigen **Püree** stampfen, mit Salz abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann noch 2EL Butter dazugeben. Den **Lachs** mit den **Brokkolini** und der **Meerettichcreme** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**