MARLEY SPOON



Lachsfilet mit Meerrettichcreme

serviert mit Kartoffelpüree und Brokkolini

ca. 25min 2 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

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Pck. Brokkolini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 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 669kcal, Fett 37.6g, Kohlenhydrate 45.3g, Eiweiß 34.5g



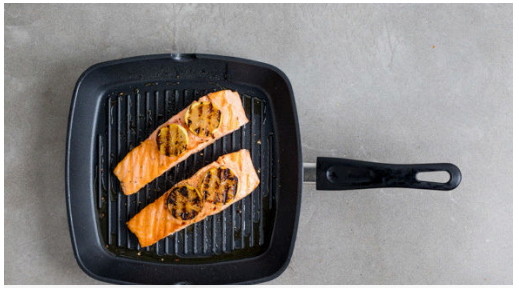
1. Kartoffeln kochen

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 und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** in ca. 0,5cm breite Scheiben, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



3. Lachs braten

Den **Lachs** mit kaltem Wasser abspülen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. Von beiden Seiten mit insgesamt 1EL 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 ½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Etwas Wasser in die Pfanne geben und den **Brokkolini** 3–5Min. abgedeckt garen. Den Deckel entfernen und den **Knoblauch** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer unterrühren und die **Brokkolini** nach Geschmack noch 1Min. oder etwas länger braten.



5. Creme zubereiten

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



6. Kartoffeln stampfen

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