



## Lachsfilet mit Ofengemüse

garniert mit Karottensalat und Orangen-Chili



30-40min



3-4 Personen

Unkompliziert und frisch - so präsentiert sich unser farbenfroher Feierabendschmaus heute. Ganz entspannt ruht das saftige Lachsfilet auf einem Bett aus knusprigen Kartoffelspalten und Zucchini. Für extra gute Laune sorgt der knackige Salat aus Karotten und Koriander, der mit fruchtig eingelegten Peperoni um die Aufmerksamkeit deiner Geschmacksknospen buhlt. Aber keine Eile, heute gibt es nämlich keine Pfannen zu spülen!

## Was du von uns bekommst

- 2 Packungen mehligkochende Kartoffeln
- 2 Zucchini
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Packungen frischer Lachs, aufgetaut<sup>4</sup>
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Orange
- 1 grüne Peperoni
- 2 Karotten
- 10g Koriander

## Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

## Kochtipp

Ggf. übrige Peperoniringe kannst du bis zu einer Woche in einem Glas im Kühlschrank aufbewahren. Auf Pizza oder Toast sorgen sie für einen besonders süßen und würzigen Kick!

## Allergene

Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 676kcal, Fett 36.4g, Kohlenhydrate 53.5g, Eiweiß 31.9g



**1. Gemüse schneiden**



**2. Gemüse backen**



**3. Lachs vorbereiten**



**4. Peperoni einlegen**



**5. Lachs backen**



**6. Karottensalat zubereiten**