



## Schawarma-Lachs auf Ofengemüse

mit Joghurt-Zitronen-Sauce



2 Personen

Keine Lust auf langes Geschirrspülen? Das verstehen wir sehr gut und präsentieren dir deshalb unser „One Tray Wonder“: Perfekt gegarter Lachs in einer betörend duftenden Hülle aus Kurkuma, Zimt, Cayenne und Nelken. Während er zusammen mit Kartoffelspalten, Paprika und Karotten im Ofen backt, hast du genügend Weile, um ganz entspannt einen lecker zitronigen Joghurtdip anzurühren und dich aufs Essen zu freuen. Lässig, oder?

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 rote Paprika
- 1 Päckchen Schwarmagewürzmischung
- 1 Packung frischer Lachs, aufgetaut<sup>4</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

### Allergene

Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 758kcal, Fett 42.4g, Kohlenhydrate 57.1g, Eiweiß 33.6g



1. Kartoffeln vorgaren



2. Gemüse schneiden



3. Gemüse rösten



4. Fisch vorbereiten



5. Fisch garen



6. Joghurt verfeinern

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. **Tipp:** Wer mag, kann mit einem scharfen Messer die Haut entfernen. Den **Fisch** mit der **restlichen Gewürzmischung** einreiben und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.

Wenn das **Gemüse** ca. 20Min. geröstet hat, den **Fisch** auf das **Gemüse** legen, mit 1TL Olivenöl beträufeln und 8-10Min. im Ofen mitbacken, bis der **Fisch** gar und das **Gemüse** goldbraun ist.

Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Joghurt** mit der **Zitronenschale** und dem **saft** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Fisch** auf dem **Ofengemüse** anrichten, mit dem **Joghurt** beträufeln und mit den **Zitronenspalten** servieren.