



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 Joghurdip anzurühren und dich aufs Essen zu freuen. Lässig, oder?

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 rote Paprika
- 1 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 1 Packung frischer Lachs, aufgetaut ⁴
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Joghurt ⁷

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

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Kartoffeln vorgaren

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** der Länge nach in 6-8 Spalten schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und in den noch vorheizenden Ofen schieben.



4. Fisch vorbereiten

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.



2. Gemüse schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm breite Streifen schneiden. Das **Gemüse** auf das Backblech zu den **Kartoffeln** geben.



5. Fisch garen

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.



3. Gemüse rösten

Die **1/2 der Gewürzmischung** mit 1/2TL Honig, 2EL Olivenöl und 2TL Essig verrühren. Das **Würzöl** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Gemüse** vermengen. Das **Gemüse** im Ofen 18–22Min. rösten, dabei einmal wenden.



6. Joghurt verfeinern

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.