



Schawarma-Lachs auf Ofengemüse

mit Joghurt-Zitronen-Sauce



3-4 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?

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen festkochende Kartoffeln
- 3 Karotten
- 2 rote Paprika
- 2 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 2 Packungen frischer Lachs, aufgetaut⁴
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- 2TL 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 709kcal, Fett 38.5g, Kohlenhydrate 54.5g, Eiweiß 33.2g



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.



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. **Tipp:** Ggf. zwei Backbleche verwenden.



3. Gemüse rösten

Die **1/2 der Gewürzmischung** mit 2TL Honig, 3EL Olivenöl und 1EL Essig verrühren. Das **Würzöl** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Gemüse** vermengen. Das **Gemüse** im Ofen 18-22Min. rösten, dabei einmal wenden. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



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.



5. Fisch garen

Wenn das **Gemüse** ca. 20Min. geröstet hat, den **Fisch** auf das **Gemüse** legen, mit 2TL Olivenöl beträufeln und 8-10Min. im Ofen mitbacken, bis der **Fisch** gar und das **Gemüse** goldbraun ist.



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.