



Lachs mit gebackenem Gemüse

verfeinert mit Knoblauchbröseln und Zitrone



ca. 40min



2 Personen

Ein Ding der Unmöglichkeit! Das stets elegante und äußerst attraktive Lachsfilet wird von einem unscheinbaren (und ganz unter uns, sonst so biederem) Gewächs wie dem Weißkohl überflügelt. So eine geröstete, vielschichtige Aufmachung mit den hübschen Knusperbröseln hätte man ihm gar nicht zugetraut. Da könnte man fast ein bisschen neidisch werden! Zu guter Letzt liegt Schönheit eben doch im Auge des Betrachters.

Was du von uns bekommst

- 1 Weißkohl
- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Packung frischer Lachs, aufgetaut ⁴
- 1 Tomate
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Semmelbrösel ¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- ca. 1½EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße, beschichtete Pfanne
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 788kcal, Fett 44.8g, Kohlenhydrate 60.5g, Eiweiß 33.6g



1. Weißkohl vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Weißkohl** längs halbieren und in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Den **Strunk** dabei nicht entfernen, damit die **Blätter** zusammenhalten. Die **Weißkohlspalten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2TL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben.



4. Tomate mitrösten

Die **Tomate** halbieren, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und nach ca. 15Min. Garzeit auf das Backblech mit dem **Weißkohl** und den **Kartoffeln** geben. Das **Gemüse** weitere ca. 10Min. backen, bis die **Kartoffeln** gar sind und der **Weißkohl** Röstspuren aufweist. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



2. Kartoffeln mitrösten

Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm breite Spalten schneiden und ebenfalls mit 2TL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Den **Weißkohl** auf einer Seite und die **Kartoffeln** auf der anderen Seite des Backblechs gleichmäßig verteilen und im Ofen ca. 15Min. rösten.



5. Brösel zubereiten

Den **Knoblauch** und die **Semmelbrösel** mit 1/2TL Butter in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 3Min. leicht braun anrösten. Aus der Pfanne nehmen. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **1/2 der Zitronenschale** unter die **Brösel** mengen. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



3. Fisch braten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen, dann in einer mittelgroßen, beschichteten Pfanne mit 2TL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf der **Hautseite** 7-9Min. knusprig anbraten. Den **Fisch** wenden und weitere 2-4Min. braten, bis er gar ist.



6. Fertigstellen & servieren

In der Pfanne 1EL Butter bei mittlerer Hitze erwärmen, bis sie bräunt. Vom Herd nehmen und die **Petersilie**, **1EL Zitronensaft** und 1EL Wasser einrühren. Mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Zitronensaft** abschmecken. Den **Lachs** und das **Gemüse** auf Teller verteilen und mit der **Sauce** beträufeln. Das **Gemüse** mit den **Semmelbröseln** bestreuen. Die **Zitronenspalten** dazu reichen.