



Lachs mit gebackenem Gemüse

verfeinert mit Knoblauchbröseln und Zitrone



ca. 40min



3-4 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

- 2 Weißkohl
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Packungen frischer Lachs, aufgetaut ⁴
- 2 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Semmelbrösel ¹
- 2 unbehandelte Zitronen
- 20g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- 3½EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große, 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 792kcal, Fett 43.2g, Kohlenhydrate 64.5g, Eiweiß 34.0g



1. Weißkohl vorbereiten

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



4. Tomaten mitrösten

Die **Tomaten** halbieren, mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und nach ca. 15Min. Garzeit auf eines der Backbleche geben. Die Position der Bleche im Ofen tauschen und 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 auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und 1/2TL Salz vermengen. Den **Weißkohl** und die **Kartoffeln** gleichmäßig auf den Blechen verteilen und im Ofen ca. 15Min. rösten.



5. Brösel zubereiten

Den **Knoblauch** und die **Semmelbrösel** mit 1TL Butter in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 3Min. leicht braun anrösten und aus der Pfanne nehmen. Die **Schale einer Zitrone** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen, die **andere Zitrone** in Spalten schneiden. Die **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 großen, beschichteten Pfanne mit 1EL 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 3EL Butter bei mittlerer Hitze erwärmen, bis sie bräunt. Vom Herd nehmen und die **Petersilie**, **2EL Zitronensaft** und 2EL 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.