



Lachs mit Orange und Feta

auf Kartoffeln und Fenchel-Karotten-Gemüse



30-40min



3-4 Personen

Der Lachs, der weiß, was er will. Und zwar ein sanftes Orangendampfbad! So wird er nun einmal besonders anziehend für sein Rendezvous mit der reizenden Karotte und dem aromatischen Fenchel, die neben ihm im Ofen schmurgeln. Auch die kessen Kartoffelscheibchen mit der hübschen Sommerbräune sind nicht leicht zu beeindrucken. Dennoch: Wer so appetitlich duftet, braucht sich um mangelnde Gesellschaft keine großen Sorgen zu machen.

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Packungen frischer Lachs, aufgetaut ⁴
- 2 Fenchelknollen
- 2 Karotten
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Fetakäse ⁷
- 1 Päckchen getrockneter Oregano

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Alufolie

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

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

Energie 565kcal, Fett 33.8g,
Kohlenhydrate 32.1g, Eiweiß 31.3g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 210°C (190°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in dünne Scheiben schneiden, mit 2EL Olivenöl sowie je 1/2TL Salz und Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Ofen 25-30Min. backen, bis die **Kartoffeln** gar und goldbraun sind. Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen.



4. Fisch backen

Die **Fisch-Päckchen** zu dem **Gemüse** auf das Backblech geben und die letzten 6-8Min. der Garzeit mitbacken. Das **Gemüse** nach dem Backen mit **2-3EL Orangensaft** beträufeln.



2. Gemüse backen

Den **Fenchel** der Länge nach vierteln, dann in dünne Streifen schneiden, dabei den harten Strunk entfernen. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Das **Gemüse** mit 1-2EL Olivenöl, 1/2TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen und in 15-20Min. im Ofen goldbraun backen.



5. Kartoffeln verfeinern

Den **Feta** mit den Fingern über den gebackenen **Kartoffeln** zerkrümeln und mit **1-2TL Oregano** vermengen.



3. Fisch vorbereiten

Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Den **Fisch** jeweils auf ein Stück Alufolie legen. Mit insgesamt 1TL Olivenöl beträufeln und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Orangenschale** und den **Knoblauch** über den **Fisch** streuen und die Alufolie zu luftdichten **Paketen** falten.



6. Anrichten und servieren

Die **Kartoffeln** und das **Fenchel-Karotten-Gemüse** auf Teller verteilen, den **Lachs** darauf anrichten und servieren.