



## Zartes Lachsfilet an Sesamkartoffeln

dazu Austernpilze und Pak Choi aus dem Ofen



ca. 40min



2 Personen

Heute geht es ein bisschen luxuriös zu auf unseren Tellern, denn auch das darf mal sein. Das gilt aber nur für den Geschmack - denn die Zubereitung ist in alter Manier ziemlich easy. Es gibt zartes Lachs, auf der Haut gebraten, mit Sesamkartoffeln aus dem Ofen. Mit aufs Blech kommen Pak Choi und Austernpilze - so machen wir es uns besonders leicht und bekommen trotzdem maximalen Geschmack. Raffiniert!

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Babykartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Austernpilze
- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Baby-Pak-Choi
- 1 Päckchen schwarzer Sesam <sup>11</sup>
- 25g Misopaste <sup>1,6</sup>
- 1 Packung frischer Lachs, aufgetaut <sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- mittelgroße Pfanne

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

### Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 749kcal, Fett 44.5g, Kohlenhydrate 47.1g, Eiweiß 36.5g



### 1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Den **ungeschälten Knoblauch** ebenfalls auf das Backblech geben. Die **Kartoffeln** und den **Knoblauch** ca. 12Min. im Ofen rösten.



### 4. Dressing pürieren

Den **Knoblauch** aus der Schale drücken und mit den **Kartoffelhälften**, der **Misopaste**, der **restlichen Sojasauce**, 1TL Honig, ½TL Essig und 4EL Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren. **Tipp:** Für mehr Sämigkeit eine weitere **Kartoffelhälfte** mitpürieren. Ist das **Dressing** zu dickflüssig, ggf. löffelweise Wasser hinzufügen.



### 2. Gemüse vorbereiten

Die **Pilze** in grobe Streifen zupfen, anschließend mit der **½ der Sojasauce** und 1TL Olivenöl vermengen. Den **Pak Choi** längs halbieren und 1TL Olivenöl sowie 1 kräftige Prise Salz einmassieren.



### 5. Fisch braten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. auf der Hautseite braten. Mit 1 Prise Salz würzen, dann wenden und 1-2Min. weiter braten, bis der **Fisch** gar ist.



### 3. Gemüse mitrösten

Das Backblech aus dem Ofen nehmen, den **Knoblauch** und **2 kleine Kartoffelhälften** beiseitelegen. Die **übrigen Kartoffeln** auf dem Blech mit dem **Sesam** vermengen. Die **Pilze** und den **Pak Choi** auf das Blech geben und mit den **Kartoffeln** im Ofen 12-14Min. rösten, bis das **Gemüse** appetitlich gebräunt ist.



### 6. Dressing verfeinern

Das **Dressing** mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr Honig abschmecken. Die **Sesamkartoffeln**, die **Austernpilze** und den **Pak Choi** auf Teller verteilen und mit dem **Fisch** anrichten. Mit dem **Dressing** beträufeln und servieren.