



Lachsfilet mit Ofengemüse

garniert mit Karottensalat und Orangen-Chili



30-40min



3-4 Personen

Unkompliziert und frisch – so präsentiert sich unser farbenfroher Feierabendschmaus heute. Ganz entspannt ruht das saftige Lachsfilet auf einem Bett aus knusprigen Kartoffelspalten und Zucchini. Für extra gute Laune sorgt der knackige Salat aus Karotten und Koriander, der mit fruchtig eingelegter Peperoni um die Aufmerksamkeit deiner Geschmacksknospen buhlt. Aber keine Eile, heute gibt es nämlich keine Pfannen zu spülen!

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Zucchini
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Packungen frischer Lachs, aufgetaut ⁴
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Orange
- 1 grüne Peperoni
- 2 Karotten
- 10g Koriander

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

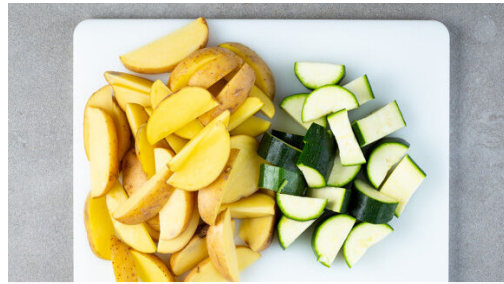
- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 696kcal, Fett 36.5g,
Kohlenhydrate 57.8g, Eiweiß 32.5g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** der Länge nach halbieren und in dünne Spalten schneiden. Größere **Kartoffeln** vorher noch einmal quer durchschneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und quer in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden.



Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden.
Tipp: Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Orange** auspressen. Den **Orangensaft** mit der **Peperoni**, 2TL Honig, 1TL Salz und 3EL Essig gut vermischen.



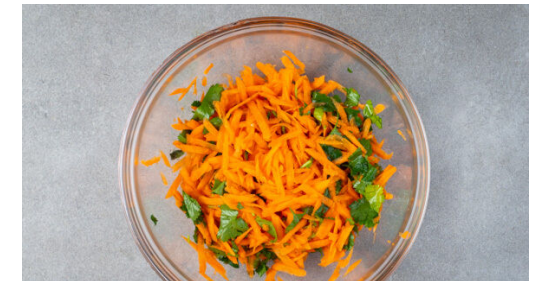
Die **Kartoffeln** und die **Zucchini** mit der **Gewürzmischung**, 4EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen gleichmäßig verteilen. Dabei darauf achten, dass das **Gemüse** ausreichend Platz hat. Das **Gemüse** 20-25Min. backen, bis die **Kartoffeln** gar und an den Rändern leicht gebräunt sind.



Nach 20-25Min. Garzeit die Ofentemperatur auf 200°C (180°C Umluft) reduzieren. Die Position der Bleche tauschen und den **Lachs** auf das obere Backblech geben. Mit dem **Gemüse** weitere 12-15Min. backen, bis der **Lachs** gar ist und die **Kartoffeln** goldbraun sind.



Den **Lachs** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln oder reiben. Die **Orangenschale** abreiben und mit dem **Knoblauch** sowie 2EL Olivenöl verrühren. Den **Lachs** mit dem **Würzöl** einreiben und beiseitestellen.



Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Karotten** und den **Koriander** mit 2-3EL des **Peperoni-Einlegesuds** vermengen. Den **Lachs** und das **Ofengemüse** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, den **Karottensalat** darauf anrichten und mit der **Peperoni** garniert servieren.