



Lachsfilet mit Ofengemüse

garniert mit Karottensalat und Orangen-Chili



30-40min



2 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!

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 Zucchini
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Packung frischer Lachs, aufgetaut ⁴
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Peperoni
- 1 Karotte
- 10g Koriander

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

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Ggf. übrige Peperoniringe kannst du bis zu einer Woche in einem Glas im Kühlschrank aufbewahren. Auf Pizza oder Toast sorgen sie für einen besonders süßen und würzigen Kick!

Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 775kcal, Fett 44.0g,
Kohlenhydrate 61.0g, 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.



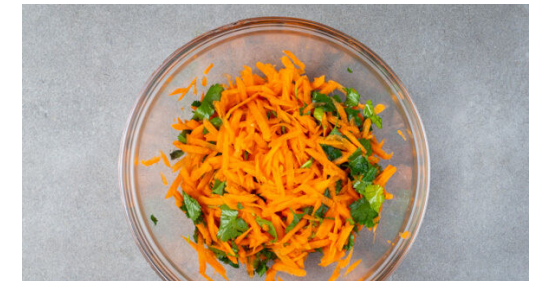
Die **Kartoffeln** und die **Zucchini** mit der **Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig verteilen, dabei darauf achten, dass das **Gemüse** ausreichend Platz hat. Das **Gemüse** 20-25Min. backen, bis die **Kartoffeln** gar und an den Rändern leicht gebräunt sind.



Nach 20-25Min. Garzeit die Ofentemperatur auf 200°C (180°C Umluft) reduzieren. Den **Lachs** auf das Backblech geben und 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 1EL Olivenöl verrühren. Den **Lachs** mit dem **Würzöl** einreiben und beiseitestellen.



Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln.
Die **1/2 des Korianders samt Stängeln**
grob schneiden. Wer mag, kann auch mehr
Koriander verwenden. Die **Karotten** und
den **Koriander** mit 1-2EL des **Peperonisuds**
vermengen. Den **Lachs** und das
Ofengemüse mit je 1 Prise Salz und Pfeffer
würzen, den **Karottensalat** darauf anrichten
und mit der **Peperoni** garniert servieren.