



Lachsfilet an zweierlei Salaten

mit gegrillter Zucchini, Kartoffeln und Gurke



ca. 40min



4 Portionen

Oh, là, là, heute hat sich unser saftig-zartes Lachsfilet gleich zwei adrette Begleitungen angelacht: Auf der einen Seite glänzt ein rustikaler Kartoffelsalat mit gegrillter Zucchini im cremigen Dressing. Daneben macht der frische Gurkensalat auch eine super Figur. Jetzt muss man sich nur noch für sein Herzblatt entscheiden ...

Was du von uns bekommst

- 1kg Babykartoffeln
- 2 Gurken
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zucchini
- 4 MSC-Lachsfilets, aufgetaut ²

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ¹
- 2TL Senf ³
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Grillpfanne

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

Allergene

Eier (1), Fisch (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

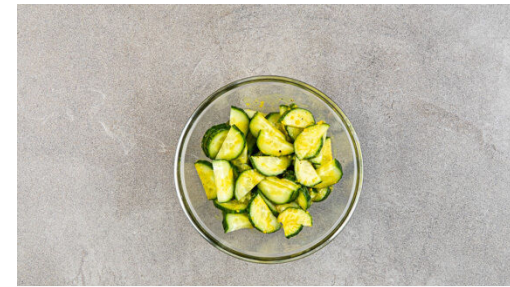
Nährwertangaben pro Portion

Energie 727kcal, Fett 43.2g, Kohlenhydrate 51.7g, Eiweiß 32.4g



1. Kartoffeln schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.



2. Gurkensalat zubereiten

2EL Olivenöl, 2EL Essig, 2TL Senf und 2TL Honig zu einem **Dressing** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Gurken** längs halbieren, in dünne Scheiben schneiden und mit dem **Dressing** vermengen.



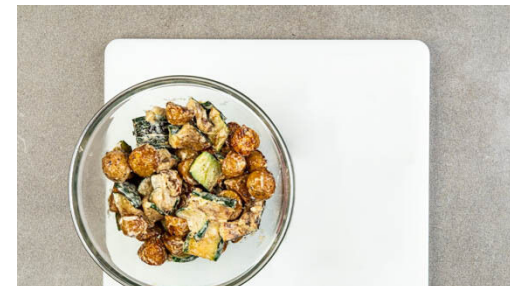
3. Kartoffeln backen

Die **Kartoffeln** mit 1EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung**, 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen, in den vorgeheizten Ofen schieben und 18-25Min. backen, bis sie goldbraun sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden, den **ungeschälten Knoblauch** mit aufs Blech geben und für die restliche Zeit mitbacken.



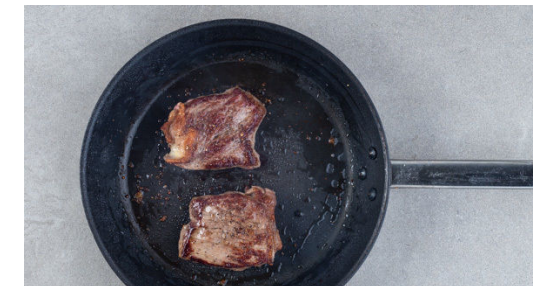
4. Zucchini grillen

Die **Zucchini** längs halbieren und der Länge nach in ca. 1cm dünne Scheiben schneiden, dann in einer Grillpfanne oder normalen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. auf jeder Seite braten. Währenddessen jede Seite mit je 1 Prise Salz würzen. Die **Zucchini** aus der Pfanne nehmen, mit 2EL Olivenöl vermengen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die Pfanne aufbewahren.



5. Kartoffelsalat zubereiten

Die **Kartoffeln** und den **Knoblauch** aus dem Ofen nehmen. Den **Knoblauch** schälen und mit einer Gabel zerdrücken, dann mit 4EL Mayonnaise verrühren. Die **Knoblauchsauce** mit den **Kartoffeln** und der **Zucchini** vermengen. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen.



6. Fisch braten

Den **Fisch** von beiden Seiten mit insgesamt 1EL Olivenöl einreiben und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Dann in der Pfanne auf der Hautseite bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. anbraten, damit die Haut schön kross wird. Die Hitze reduzieren, den **Fisch** wenden, mit der **übrigen Gewürzmischung** bestreuen und in 2-3Min. gar ziehen lassen. Den **Fisch** mit den **Salaten** servieren.