



## Lachsfilet an zweierlei Salaten

mit gegrillter Zucchini, Kartoffeln und Gurke



ca. 40min



2 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

- 1 Pck. Babykartoffeln
- 1 Gurke
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zucchini
- 2 MSC-Lachsfilets, aufgetaut<sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise<sup>1</sup>
- 1TL Senf<sup>3</sup>
- 1TL 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

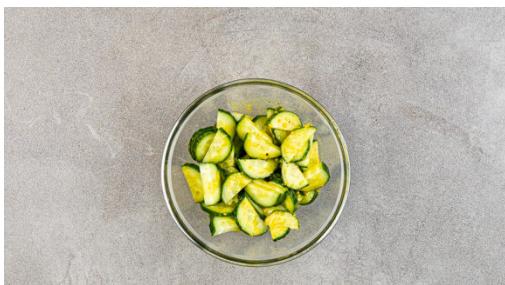
Eier (1), Fisch (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 708kcal, Fett 43.1g, Kohlenhydrate 47.7g, Eiweiß 32.1g



**1. Kartoffeln schneiden**



**2. Gurkensalat zubereiten**



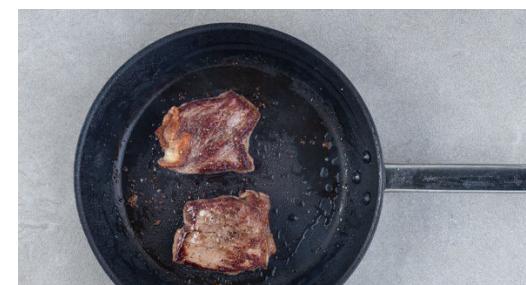
**3. Kartoffeln backen**



**4. Zucchini grillen**



**5. Kartoffelsalat zubereiten**



**6. Fisch braten**

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 **Zucchinischeiben** aus der Pfanne nehmen, mit 1TL Olivenöl vermengen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die Pfanne aufbewahren.

Die **Kartoffeln** und den **Knoblauch** aus dem Ofen nehmen. Den **Knoblauch** schälen und mit einer Gabel zerdrücken, dann mit 2EL 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.

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.