



## Chermoula-Lachs aus dem Ofen

mit Kartoffeln und Karottensalat



20-30min



2 Personen

Die Chermoula-Marinade wird in den Küchen Algeriens, Marokkos und Tunesien vor allem zu Fischgerichten serviert. Und das kannst du heute für dein Abendessen direkt ausprobieren: Die frischen Lachsfilets werden mit der aromatischen Kräuterpaste bestrichen und im Ofen gegart. Dazu gibt es gebackene Kartoffeln und einen knackigen Salat aus Karotte und Koriander.



## Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen edelsüßes Paprikapulver
- 10g frischer Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Packung frischer Lachs <sup>4</sup>
- 1 Karotte

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Auflaufform
- Stabmixer
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 732.0kcal, Fett 44.7g, Eiweiß 30.8g, Kohlenhydrate 47.0g



### 1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** in **Spalten** schneiden und mit 1-2EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und **Paprikapulver nach Geschmack** vermengen, jedoch etwas für die **Chermoulapaste** aufbewahren. Die **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen 25-30Min. goldbraun rösten.



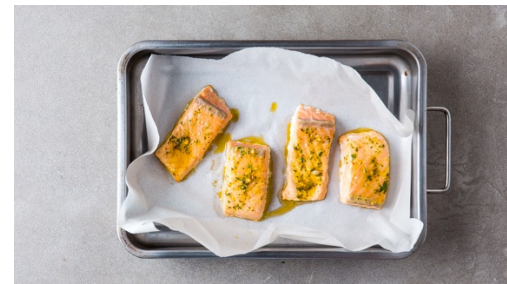
### 4. Fisch würzen

Den **Lachs** in **4 gleich große Stücke** schneiden und diese mit Salz würzen, Gräten ggf. mit einer Pinzette entfernen oder später beim Essen darauf achten. Den **Fisch** nach Geschmack mit der **Chermoula-Paste** bestreichen.



### 2. Koriander schneiden

Inzwischen den **Koriander samt Stängeln** fein hacken. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



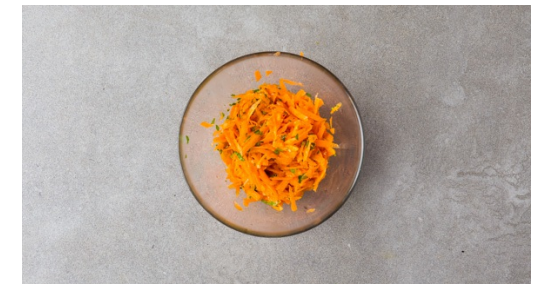
### 5. Fisch backen

Die **Lachsstücke** in einer mit Backpapier ausgelegten Auflaufform während der letzten 8-10Min. der Backzeit zu den **Kartoffeln** in den Ofen geben.



### 3. Chermoula mischen

**1-2TL Koriander** für die **Garnitur** beiseitelegen, den **restlichen Koriander** mit dem **Knoblauch**, 3-4EL Olivenöl, **Limettenschale** und **-saft nach Geschmack**, dem **Kreuzkümmel** und **1 Messerspitze Paprikapulver** mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Salat zubereiten

Inzwischen die **Karotte** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Mit dem **restlichen Koriander**, 1-2EL Olivenöl, 1-2EL Essig sowie Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker vermengen. Den **Fisch** mit den **Kartoffeln** und dem **Karottensalat** anrichten und mit den **Limettenspalten** sowie ggf. **restlicher Chermoula-Paste** servieren.