



Zartes Lachsfilet an Sesamkartoffeln

dazu Austernpilze und Pak Choi aus dem Ofen



ca. 50min



4 Portionen

Heute geht es ein bisschen luxuriös zu auf unseren Tellern, denn auch das darf mal sein. Das gilt aber nur für den Geschmack - denn die Zubereitung ist in alter Manier ziemlich easy. Es gibt zarten Lachs, auf der Haut gebraten, mit goldbraunen Sesamkartoffeln aus dem Ofen. Mit aufs Blech kommen Pak Choi und Austernpilze - so machen wir es uns besonders leicht und bekommen trotzdem maximalen Geschmack. Raffiniert!

Was du von uns bekommst

- 1kg Babykartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Austernpilze
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 2 Baby-Pak-Choi
- 2 Pck. Sesam ²
- 50g Misopaste ³
- 4 MSC-Lachsfilets, aufgetaut ¹

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- große Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

Fisch (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 769kcal, Fett 44.6g, Kohlenhydrate 51.4g, Eiweiß 37.0g



1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und ½TL Salz vermengen. Den **ungeschälten Knoblauch** ebenfalls auf das Backblech geben. Die **Kartoffeln** und den **Knoblauch** ca. 12Min. im Ofen rösten.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Pilze** in grobe Streifen zupfen, anschließend mit der **½ der Sojasauce** und 2TL Olivenöl vermengen. Den **Pak Choi** längs halbieren und 2TL Olivenöl sowie ½TL Salz einmassieren.



3. Gemüse mitrösten

Das Backblech aus dem Ofen nehmen, den **Knoblauch** und **4 kleine Kartoffelhälften** beiseitelegen. Die **übrigen Kartoffeln** auf dem Blech mit dem **Sesam** vermengen. Die **Pilze** und den **Pak Choi** auf das Blech geben und mit den **Kartoffeln** im Ofen 12-14Min. rösten, bis das **Gemüse** appetitlich gebräunt ist. **Tipp:** Je nach Größe des Blechs ggf. ein zweites Blech verwenden.



4. Dressing pürieren

Den **Knoblauch** aus der Schale drücken und mit den **Kartoffelhälften**, der **Misopaste**, der **restlichen Sojasauce**, 2TL Honig, 1TL Essig und 120ml Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren. **Tipps:** Für mehr Sämigkeit eine weitere **Kartoffelhälfte** mitpürieren. Ist das **Dressing** zu dickflüssig, ggf. löffelweise Wasser hinzufügen.



5. Fisch braten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. In einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. auf der Hautseite braten. Mit 1 kräftigen Prise Salz würzen, dann wenden und 1-2Min. weiter braten, bis der **Fisch** gar ist.



6. Dressing verfeinern

Das **Dressing** mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr Honig abschmecken. Die **Sesamkartoffeln**, die **Austernpilze** und den **Pak Choi** auf Teller verteilen und mit dem **Fisch** anrichten. Mit dem **Dressing** beträufeln und servieren.