



Gebratenes Lachsfilet

mit Pfirsichsalsa und Kartoffeln



30-40min



2 Personen

Im Sommer magst du leichte Gerichte mit frischer, fruchtiger Note am liebsten? Dann ist dieses Lachsrezept genau für dich gemacht! Aus Limetten und Pfirsichen bereitest du eine aromatische Salsa zu, die mit gebackenen Kartoffeln und saftigen Lachsfilets serviert wird. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Zucchini
- 1 Schalotte
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pfirsich
- 1 Packung frischer Lachs ⁴
- 10g frisches Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Auflaufform
- große Pfanne
- kleiner Kochtopf
- Küchenreibe

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

Kochtipps

Vorsicht, der Fisch kann Gräten enthalten. Diese ggf. bei der Zubereitung mit einer Pinzette entfernen oder später beim Essen darauf achten!

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 752.0kcal, Fett 45.4g, Eiweiß 32.8g, Kohlenhydrate 47.8g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln. Mit 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer mischen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 25-30Min. im Ofen goldbraun backen.



4. Zucchini braten

Die **Zucchini** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl mittelhoch erhitzen und die **Zucchini-scheiben** darin 3-4Min. anbraten. Die **gebratene Zucchini** mit den **Kartoffeln** mischen und ggf. erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Zucchini schneiden

Inzwischen die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Schalotte** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Pfirsich** vierteln, den Stein entfernen und den **Pfirsich** in kleine Würfel schneiden.



5. Salsa ansetzen

Die **Schalotten** in einem kleinen Topf mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anschwitzen. Die **Pfirsichwürfel** und 1-2 Prisen Zucker nach Geschmack dazugeben und alles gut verrühren. Den Topf vom Herd nehmen.



3. Lachs garen

Den **Lachs** trocken tupfen, halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze zunächst mit der **Hautseite** nach oben 1-2Min. anbraten, dann wenden und nochmals 1-2Min. braten. Den **Lachs** in eine Auflaufform geben und 6-8Min. im Ofen fertig garen. **Tipp:** Die Garzeit kann je nach Dicke des **Fisches** variieren. Die Pfanne auswischen.



6. Salsa fertigstellen

Die **Basilikumblätter** abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die **Salsa** mit der **Limettenschale**, **1-2TL Limettensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken, dann das **Basilikum** untermischen. Den **Lachs** mit dem **Kartoffel-Zucchini-Gemüse** und der **Salsa** anrichten und mit den **Limettenspalten** servieren.