

# MARLEY SPOON



## Lachs mit frischer Zitrus-Kapernsauce

dazu Petersilienkartoffeln und Brokkoli



ca. 40min



2 Personen

Man muss auch gönnen können - vor allem sich selbst, finden wir. Deshalb gibt es heute ein luxuriöses Gericht für die Art von Tagen, an denen man sich einfach mal etwas Gutes tun möchte. Zarter Lachs, auf der Haut kross gebraten, wird mit einer frisch-zitronigen Kapernsauce beträufelt und mit zweierlei Beilagen serviert: buttrigen Petersilienkartoffeln und goldbraunem Röstbrokkoli direkt aus dem Ofen. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Babykartoffeln
- 1 großer Brokkoli
- 2 MSC-Lachsfilets, aufgetaut <sup>1</sup>
- 1 Schalotte
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Kapern

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter <sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

### Allergene

Fisch (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 858kcal, Fett 54.9g, Kohlenhydrate 49.6g, Eiweiß 36.7g



### 1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln samt Schale** halbieren, dann in das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.



### 4. Kartoffeln verfeinern

Die **Schalotte** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Kapern** grob schneiden. Die **Kartoffeln** mit 1EL Butter und der **Petersilie** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 2. Brokkoli rösten

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Den **Strunk** vom holzigen Ende befreien und in kleine Würfel schneiden. Den **gesamten Brokkoli** mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Im Ofen 16-22Min. rösten, bis der **Brokkoli** gar und an den Rändern braun ist.



### 5. Sauce zubereiten

Die Fischpfanne auswischen und 2EL Butter darin bei mittlerer Hitze schmelzen. Die **Schalotten** zugeben und ca. 3Min. anbraten. Die Hitze reduzieren und **2TL Zitronensaft**, **½TL Zitronenabrieb**, die **Kapern** und 1EL Wasser einrühren und erwärmen; mit Salz, Pfeffer und mehr **Zitronensaft** abschmecken. Den **Fisch** mit den **Kartoffeln**, dem **Brokkoli** und der **Sauce** servieren.



### 3. Fisch braten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen und vorsichtig mit Küchenkrepp trocken tupfen, dann ggf. sichtbare Gräten entfernen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze auf der Hautseite 7-9Min. anbraten, bis die Haut knusprig ist. Den **Fisch** wenden und weitere ca. 2Min. braten, dann aus der Pfanne nehmen und mit der Hautseite nach oben ruhen lassen.



### 6. Ab ins Rohr

Wer möchte, kann die Kartoffeln auch zusammen mit dem Brokkoli im Ofen zubereiten - das gibt leckerere Röstkartoffeln statt der gekochten Variante. Nach dem Rösten dann einfach wie gehabt mit Petersilie und Butter vermengen und genießen.