



Zartes Lachsfilet an Sesamkartoffeln

dazu Austernpilze und Pak Choi aus dem Ofen



ca. 40min



2 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

- 1 Pck. Babykartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Austernpilze
- 25ml Tamari-Sojasauce³
- 1 Baby-Pak-Choi
- 1 Pck. Sesam²
- 25g Misopaste³
- 2 MSC-Lachsfilets, aufgetaut¹

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- mittelgroße Pfanne

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 727kcal, Fett 42.4g, Kohlenhydrate 47.0g, Eiweiß 36.7g



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 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise 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 1TL Olivenöl vermengen. Den **Pak Choi** längs halbieren und 1TL Olivenöl sowie 1 kräftige Prise Salz einmassieren.



3. Gemüse mitrösten

Das Backblech aus dem Ofen nehmen, den **Knoblauch** und **2 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.



4. Dressing pürieren

Den **Knoblauch** aus der Schale drücken und mit den **Kartoffelhälften**, der **Misopaste**, der **restlichen Sojasauce**, 1TL Honig, ½TL Essig und 4EL Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren. **Tipp:** 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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. auf der Hautseite braten. Mit 1 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.