



Lachsfilet mit Orange und Feta

auf Kartoffeln und Fenchel-Karotten-Gemüse



30-40min



6 Portionen

Der Lachs bekommt heute ein sanftes Orangendampfbad! So wird er besonders anziehend für sein Rendezvous mit der reizenden Karotte und dem aromatischen Fenchel, die neben ihm im Ofen schmurgeln. Dazu gibt es noch kesse Kartoffelscheibchen mit hübscher Sommerbräune. Eine wirklich feine Gesellschaft! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 4 MSC-Lachsfilets, aufgetaut ¹
- 3 Fenchelknollen
- 3 Karotten
- 1 unbehandelte Orange
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Petersilie & Oregano
- 200g Feta ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Alufolie

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 746kcal, Fett 42.1g,
Kohlenhydrate 51.6g, Eiweiß 37.3g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 210°C (190°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in dünne Scheiben schneiden, mit 3EL Olivenöl sowie je ½TL Salz und Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Ofen 25–30Min. backen, bis die **Kartoffeln** gar und goldbraun sind. Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen.



4. Fisch backen

Die **Fisch-Päckchen** zu dem **Gemüse** auf das Backblech geben und die letzten 6–8Min. der Garzeit mitbacken. Das **Gemüse** nach dem Backen mit **3–4EL Orangensaft** beträufeln.



2. Gemüse backen

Den **Fenchel** der Länge nach vierteln, dann in dünne Streifen schneiden, dabei den harten Strunk entfernen. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Das **Gemüse** mit 3EL Olivenöl, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen und in 15–20Min. im Ofen goldbraun backen.



5. Kartoffeln verfeinern

Die **Oreganoblättchen** abzupfen und fein schneiden. Den **Feta** mit den Fingern über den gebackenen **Kartoffeln** zerkrümeln und mit dem **Oregano** vermengen.



3. Fisch vorbereiten

Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Den **Fisch** jeweils auf ein Stück Alufolie legen. Mit insgesamt 2TL Olivenöl beträufeln und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Orangenschale** und den **Knoblauch** über den **Fisch** streuen und die Alufolie zu luftdichten **Paketen** falten.



6. Petersilie hacken

Die **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken. Die **Kartoffeln** und das **Fenchel-Karotten-Gemüse** auf Teller verteilen, den **Lachs** darauf anrichten und mit der **Petersilie** garniert servieren.