



## RS Chermoula-Lachs aus dem Ofen

mit Kartoffeln und Karottensalat

30-40min 2 Portionen

Die Chermoula-Marinade wird in den Küchen Algeriens, Marokkos und Tunesien vor allem zu Fischgerichten serviert. Und das kannst du heute für dein Abendessen direkt ausprobieren: Die frischen Lachsfilets werden mit der aromatischen Kräuterpaste bestrichen und im Ofen gegart. Dazu gibt es gebackene Kartoffeln und einen knackigen Salat aus Karotte und Koriander.

## Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 10g Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 2 MSC-Lachsfilets, aufgetaut<sup>1</sup>
- 1 Karotte

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

## Allergene

Fisch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 791kcal, Fett 53.0g, Kohlenhydrate 47.9g, Eiweiß 30.1g



### 1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** in **Spalten** schneiden und mit 1EL Olivenöl, ca. **1/4 des Paprikapulvers** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen in 25-30Min. goldbraun und gar rösten.



### 2. Koriander schneiden

Inzwischen den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



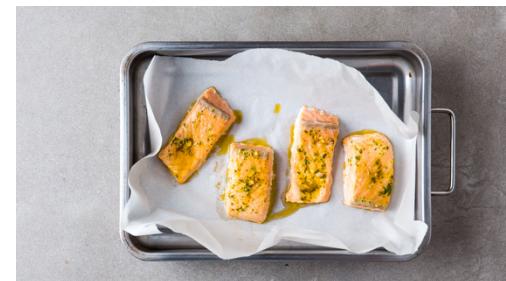
### 3. Chermoula mischen

**1TL Koriander** für die **Garnitur** beiseitelegen, den **restlichen Koriander** mit dem **Knoblauch**, 3EL Olivenöl, **Limettenschale und -saft nach Geschmack**, der **1/2 der Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung** und dem **restlichen Paprikapulver nach Geschmack** mit einem Stabmixer fein pürieren. Die **Chermoula** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



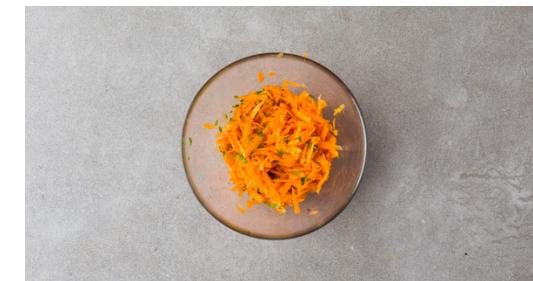
### 4. Fisch würzen

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. Dann in **4 gleich große Stücke** schneiden und diese jeweils mit 1 Prise Salz würzen. Den **Fisch** mit der **Chermoula-Paste** bestreichen.



### 5. Fisch backen

Die **Lachsstücke** in einer mit Backpapier ausgelegten Auflaufform während der letzten 8-10Min. der Backzeit mit zu den **Kartoffeln** in den Ofen geben und backen, bis der **Fisch** gar ist.



### 6. Salat zubereiten

Währenddessen die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Mit dem **aufbewahrten Koriander**, 1EL Olivenöl, 1EL Essig sowie je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer vermengen. Den **Fisch** mit den **Kartoffeln** und dem **Karottensalat** anrichten und mit den **Limettenspalten** sowie ggf. **restlicher Chermoula-Paste** servieren.