



Knusprig geröstetes Lachsfilet auf Kohlsalat

mit eingekochtem Paprika-Bohnen-Gemüse



ca. 20min



2 Portionen

Zarter Lachs, knusprig im Ofen geröstet, trifft auf einen cremigen Kohlsalat und frisches, eingekochtes Paprika-Bohnen-Gemüse mit roten Zwiebeln und Dill. In diesem wundervoll farbenfrohen Gericht vereinen wir knackige Texturen und würzige Aromen – verfeinert mit einer Cajun-Note, die dir das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 MSC-Lachsfilets, aufgetaut²
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Spitzpaprika
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 10g Dill
- 200g geschnittener Weißkohl

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Mayonnaise 1
- ½EL körniger Senf 3
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Fisch (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 764kcal, Fett 50.3g, Kohlenhydrate 34.6g, Eiweiß 36.8g



1. Fisch vorbereiten

Den Backofen mit einem Backblech ohne Backpapier in der obersten Schiene mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. Mit 1EL Olivenöl, **1½TL Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben und mit der Haut nach oben auf einem Bogen Backpapier platzieren.



4. Fisch rösten

Den **Fisch** vorsichtig mit dem Backpapier auf das vorgeheizte Backblech legen und im Ofen 6–7Min. rösten, bis der **Fisch** gar und die **Haut** knusprig ist. Aus dem Ofen nehmen und bis zum Servieren ruhen lassen.



2. Gemüse schneiden

Die **½ der Zwiebel** schälen und in feine Streifen schneiden. Die **übrige Zwiebel** wird für dieses Rezept nicht benötigt. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



3. Dressing zubereiten

2EL Olivenöl, 2EL hellen Essig (am besten Apfelessig), **½EL grobkörnigen Senf**, **½TL Zucker** und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Mit den **Zwiebelstreifen** vermengen und beiseitestellen.



5. Bohnen einlegen

Währenddessen die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den **Dill** samt **Stängeln** grob schneiden. Die **Paprika**, die **Bohnen** und den **Dill** mit dem **Dressing** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Kohlsalat zubereiten

1½EL Mayonnaise, **½EL Essig**, **½TL Gewürzmischung** und 1 Prise Salz kräftig verrühren und mit den **Kohlstreifen** vermengen. Den **Kohlsalat** auf Teller verteilen, das **Paprika-Bohnen-Gemüse** und den **Fisch** darauf anrichten und servieren.