



Knusprig geröstetes Lachsfilet auf Kohlsalat

mit eingekochtem Paprika-Bohnen-Gemüse



ca. 20min



4 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

- 4 MSC-Lachsfilets, aufgetaut²
- 2 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 2 rote Spitzpaprika
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 10g Dill
- 400g geschnittener Weißkohl



1. Fisch vorbereiten

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise¹
- 1EL körniger Senf³
- 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 753kcal, Fett 50.3g, Kohlenhydrate 32.5g, Eiweiß 36.5g



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 **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



3. Dressing zubereiten

4EL Olivenöl, 4EL hellen Essig (am besten Apfelessig), 1EL grobkörnigen Senf, 1TL Zucker und je $\frac{1}{2}$ TL 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

3EL Mayonnaise, 1EL Essig, 1TL **Gewürzmischung** und 1 kräftige 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.