



Knusprig geröstetes Lachsfilet auf Kohlsalat

mit eingelegtem Paprika-Bohnen-Gemüse



ca. 20min



4 Portionen

Zarter Lachs, knusprig im Ofen geröstet, trifft auf einen cremigen Kohlsalat und frisches, eingelegtes 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, aufgetaut ²
- 2 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 2 rote Spitzpaprika
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 10g Dill
- 400g geschnittener Weißkohl

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise ¹
- 1EL 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 753kcal, Fett 50.3g,
Kohlenhydrate 32.5g, Eiweiß 36.5g



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 2EL Olivenöl, **3TL 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 **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



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.



3. Dressing zubereiten

4EL Olivenöl, 4EL hellen Essig (am besten Apfelessig), 1EL grobkörnigen Senf, 1TL Zucker und je ½TL Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Mit den **Zwiebelstreifen** vermengen und beiseitestellen.



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.