MARLEY SPOON



Saftiges MSC-Lachsfilet

Low Carb auf Avocado-Orangen-Salat

ca. 25min 1 Portion

Während das Lachsfilet mit einer würzigen Note aus Kreuzkümmel und Koriander im Airfryer oder Ofen seine krosse Haut entwickelt, bereitest du den Salat aus süßer Orange und Avocado zu. Frische Minze und Koriander verfeinern den Salat mit ihrem Aroma. Ein leichtes, kohlenhydratarmes Essen, das rundum guttut.

Was du von uns bekommst

- 1 MSC-Lachsfilet, aufgetaut [1]
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Avocado
- 10g Koriander & Minze

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Airfryer
- Backpapier
- Küchenreibe

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

Allergene

Enthält: **Fisch** (1).

Kann Spuren enthalten von: Sellerie, Senf, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 715kcal, Fett 56.7g, Kohlenhydrate 28.7g, Eiweiß 28.7g

1

1. Fisch backen

Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten entfernen. Rundum mit ½EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer einreiben und mit der Haut nach oben auf einem mit Backpapier ausgelegten Teller legen. Im Airfryer oder Ofen 7–8Min. bei 180°C backen, bis die **Fischhaut** knusprig und der **Fisch** gar ist.

2

2. Salat zubereiten

Inzwischen in einer Schüssel 1EL Olivenöl, 1EL hellen Essig und 1 Prise Salz verrühren. Die **Orangenschale** abreiben und unterrühren. Die **Orange** schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Die **Avocado** halbieren und entkernen. Das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel aus der Schale lösen und in dünne Scheiben schneiden. Mit den **Orangenspalten** unter das **Dressing** mengen.

3

3. Salat verfeinern

Die **Minzeblätter** abzupfen und mit dem **Koriander** grob schneiden. Die **Kräuter** unter den **Avocado-Orangen-Salat** mengen. Den **Fisch** mit einer Gabel in Stücke zerteilen, ggf. mit etwas Salz nachwürzen und auf dem **Salat** servieren.



4. Jetzt bewerten!

Dein Feedback ist wichtig, denn es hilft uns, unsere Rezepte und unser Angebot zu verbessern und mehr von dem zu liefern, was du liebst. Also sei nicht schüchtern – bewerte jedes Rezept, das du aus unserem Menü ausprobiert hast!



5. Hat es dir geschmeckt?

Großzügigkeit ist eine tolle Sache und gutes Essen will geteilt werden! Schicke deinen Freunden ein köstliches Geschenk und lade sie über deinen Account zu Marley Spoon ein – sie erhalten dann ein besonderes Willkommensangebot und du bekommst von uns eine kleine Belohnung, wenn sich deine Freunde über deine Einladung anmelden!



6. Ein Extra gefällig?

Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du erfrischende Getränke, feine **Snacks** oder Zutaten für einen bunten Beilagensalat. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!