MARLEY SPOON



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 [1]
- 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
Enthält: **Fisch** (1).

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

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. **¼ 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 **½ der Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung** und dem **restlichen Paprikapulver nach Geschmack** mit einem Stabmixer fein pürieren. Die **Chermoula** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



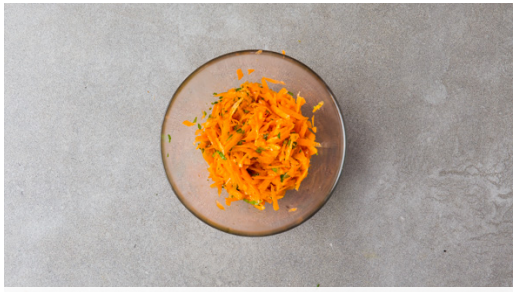
4. Fisch würzen

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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**