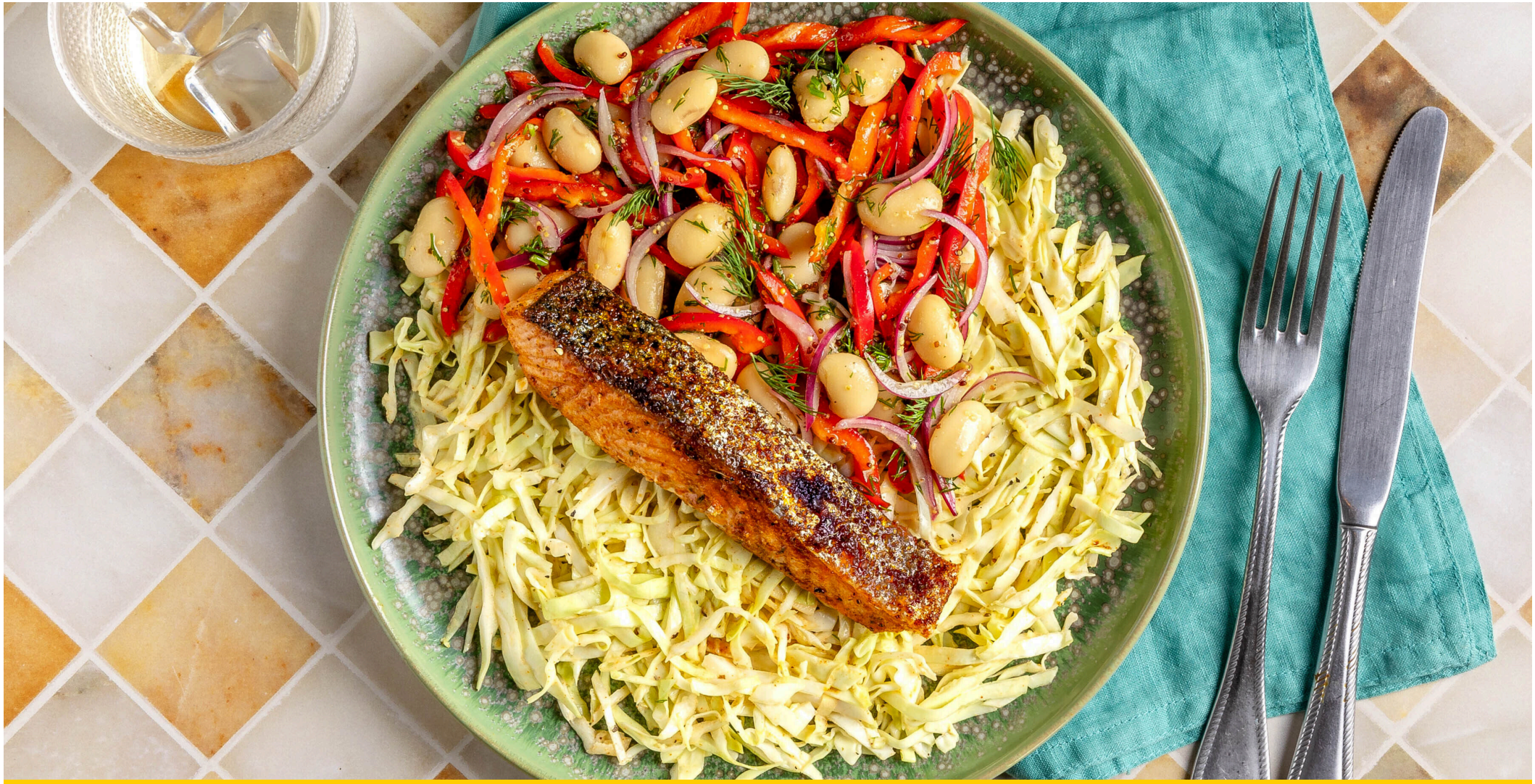
MARLEY SPOON



Knusprig geröstetes Lachsfilet auf Kohlsalat

mit eingelegtem Paprika-Bohnen-Gemüse

ca. 20min 2 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

- 2 MSC-Lachsfilets, aufgetaut [2]
- 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
Enthält: **Eier** (1), **Fisch** (2), **Senf** (3).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 744kcal, Fett 48.2g, 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.



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.



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.



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.