



Lachsfilet mit Ofengemüse

garniert mit Karottensalat und Orangen-Chili



30-40min



3-4 Personen

Unkompliziert und frisch – so präsentiert sich unser farbenfroher Sommerteller. Ganz entspannt ruht das saftige Lachsfilet auf einem Bett aus knusprigen Kartoffelspalten und Zucchini. Für extra gute Laune sorgt der knackige Salat aus Karotten und frischem Koriander, der mit fruchtig eingelegter Peperoni um die Aufmerksamkeit deiner Geschmacksknospen buhlt. Aber keine Eile, heute gibt es nämlich keine Pfannen zu spülen!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen mehligkochende Kartoffeln
- 2 Zucchini
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Packungen frischer Lachs, aufgetaut⁴
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Orange
- 1 grüne Peperoni
- 2 Karotten
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Kochtipps

Ggf. übrige Peperoniringe kannst du bis zu einer Woche in einem Glas im Kühlschrank aufbewahren. Auf Pizza oder Toast sorgen sie für einen besonders süßen und würzigen Kick!

Allergene

Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 448kcal, Fett 30.7g, Kohlenhydrate 15.8g, Eiweiß 27.0g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** der Länge nach halbieren und in dünne Spalten schneiden. Größere **Kartoffeln** vorher noch einmal quer durchschneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und quer in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden.



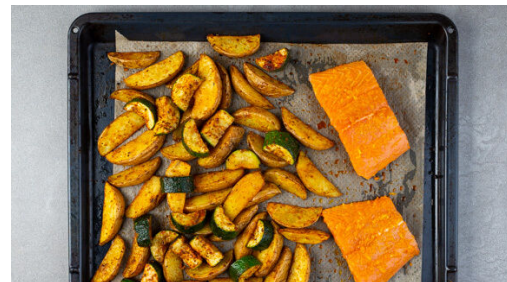
4. Peperoni einlegen

Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Orange** auspressen. Den **Orangensaft** mit der **Peperoni**, 2TL Honig, 1TL Salz und 3EL Essig gut vermischen.



2. Gemüse backen

Die **Kartoffeln** und die **Zucchini** mit der **Gewürzmischung**, 3-4EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen gleichmäßig verteilen. Dabei darauf achten, dass das **Gemüse** ausreichend Platz hat. Das **Gemüse** 20-25Min. backen, bis die **Kartoffeln** gar und an den Rändern leicht gebräunt sind.



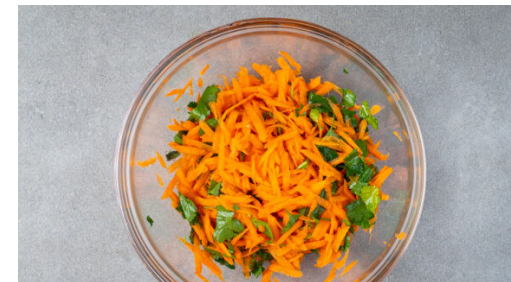
5. Lachs backen

Nach 20-25Min. Garzeit die Ofentemperatur auf 200°C (180°C Umluft) reduzieren. Den **Lachs** auf das obere Backblech geben und mit dem **Gemüse** weitere 12-15Min. backen, bis der **Lachs** gar ist und die **Kartoffeln** goldbraun sind.



3. Lachs vorbereiten

Den **Lachs** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln oder reiben. Die **Orangenschale** abreiben und mit dem **Knoblauch** sowie 2EL Olivenöl verrühren. Den **Lachs** mit dem **Würzöl** einreiben und beiseitestellen.



6. Karottensalat zubereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Karotten** und den **Koriander** mit 2-3EL des **Peperoni-Einlegesuds** vermengen. Den **Lachs** und das **Ofengemüse** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, den **Karottensalat** darauf anrichten und mit der **Peperoni** garniert servieren.