



Chermoula-Lachs aus dem Ofen

mit Kartoffeln und Karottensalat



20-30Min.



3-4 Personen

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 unbehandelte Limette
- Frischer Koriander
- 1 Packung edelsüßes Paprikapulver
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 Packung gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Packung Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Lachs ⁴

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Küchenreibe
- Sparschäler
- Stabmixer

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Kochtipp

Vorsicht! Die Lachsfilets können Gräten besitzen. Diese am besten bei der Zubereitung mit einer Pinzette herausziehen. Ansonsten einfach beim Essen auf die Gräten achten.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 675.0kcal, Fett 36.3g, Eiweiß 35.7g, Kohlenhydrate 46.6g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 220°C Umluft oder 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Kartoffeln** in **Spalten** schneiden und mit 2-3EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und **nach Geschmack** mit **Paprikapulver** vermengen, **eine Messerspitze** für die **Chermoulapaste** aufbewahren. Die **Kartoffeln** auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 25-30Min. im Ofen goldbraun rösten.



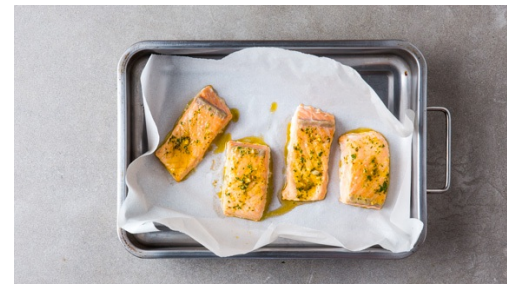
4. Lachs marinieren

Den **Lachs** halbieren und mit Salz würzen, **nach Geschmack** mit **Chermoula** bestreichen. **Vorsicht!** Die **Lachsfilets** können Gräten besitzen. Diese am besten bei der Zubereitung mit einer Pinzette oder einer Flachzange herausziehen. Ansonsten einfach beim Essen auf die Gräten achten.



2. Koriander schneiden

Inzwischen den **Koriander samt Stängeln** fein hacken. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Schale der Limette** abreiben und **eine Hälfte** auspressen, den **Rest** in **Spalten** schneiden.



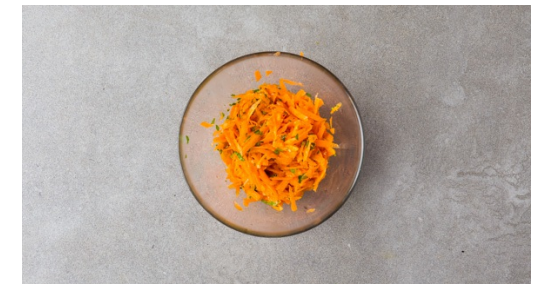
5. Lachs backen

Den **Lachs** in einer mit Backpapier ausgelegten Auflaufform für die letzten ca. 8-10Min. der Backzeit zu den **Kartoffeln** in den Ofen geben.



3. Chermoula mischen

Nun **1-2TL Koriander** für später zur Seite legen, den **Rest** mit **Knoblauch**, 3-4EL Olivenöl, **2-3TL Limettenschale** und **-saft**, **Kreuzkümmel** und **1Msp. Paprikapulver** aus **Schritt 1** mithilfe eines Stabmixers fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat mischen

Inzwischen die **Karotten** schälen und grob raspeln, mit **restlichem Koriander**, 2-3EL Essig, 2-3EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und 2 Prisen Zucker mischen. Mit **Kartoffeln**, **Fisch** und **Limettenspalten** sowie **ggf. restlicher Chermoula-Paste** servieren.