MARLEY SPOON

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

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen edelsüßes Paprikapulver
- 10g frischer Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Packung frischer Lachs [4]
- 2 Karotten

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Auflaufform
- Stabmixer
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

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

Nährwertangaben pro Portion
Kalorien 659.0kcal, Fett 36.9g, Eiweiß 30.7g, Kohlenhydrate 46.4g

1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** in **Spalten** schneiden und mit 1–2EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und **Paprikapulver nach Geschmack** vermengen, jedoch **1 Messerspitze** für die **Chermoulapaste** aufbewahren. Die **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen 25–30Min. goldbraun rösten.

2. Koriander schneiden

Inzwischen den **Koriander samt Stängeln** fein hacken. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.

3. Chermoula mischen

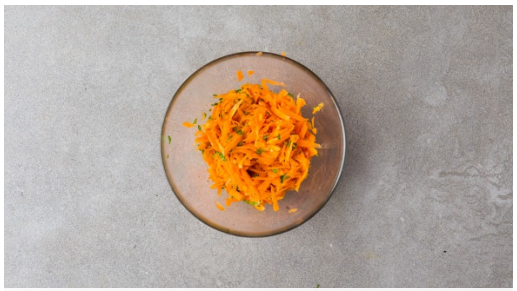
1–2TL Koriander für die **Garnitur** beiseitelegen, den **restlichen Koriander** mit dem **Knoblauch**, 3–4EL Olivenöl, **Limettenschale** und **-saft nach Geschmack**, dem **Kreuzkümmel** und **1 Messerspitze Paprikapulver** mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Fisch würzen

Den **Lachs** in jeweils **4 gleich große Stücke** schneiden und diese mit Salz würzen, Gräten ggf. mit einer Pinzette entfernen oder später beim Essen darauf achten. Den **Fisch** nach Geschmack mit der **Chermoula-Paste** bestreichen.

5. Lachs backen

Die **Lachsstücke** in einer mit Backpapier ausgelegten Auflaufform während der letzten 8–10Min. der Backzeit zu den **Kartoffeln** in den Ofen geben.



6. Salat mischen

Inzwischen die **Karotten** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Mit dem **restlichen Koriander**, 2–3EL Olivenöl, 2–3EL Essig sowie Salz, Pfeffer und 2 Prisen Zucker vermengen. Den **Fisch** mit den **Kartoffeln** und dem **Karottensalat** anrichten und mit den **Limettenspalten** sowie ggf. **restlicher Chermoula-Paste** servieren.