

LACHS MIT GEMÜSE

Zutaten (2 Portion):

- | | | | |
|--------------------------|---|--------------------------|-------------------|
| <input type="checkbox"/> | 2 Lachs Filets | <input type="checkbox"/> | ca. 200g Brokkoli |
| <input type="checkbox"/> | 4 mittelgroße Kartoffel | <input type="checkbox"/> | 1 EL Olivenöl |
| <input type="checkbox"/> | 1 Prise Salz & Pfeffer | <input type="checkbox"/> | 1 EL Zitronensaft |
| <input type="checkbox"/> | 1 TL Gewürze
(Paprikapulver/Kartoffelgewürz) | | |



Anleitung:

Ofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und in eine Auflaufform füllen. Das Öl und die Gewürze über die Kartoffeln geben und umrühren, sodass die Kartoffeln mariniert werden. Anschließend im Ofen ca. 20 Minuten garen.

Lachs waschen und trocken tupfen, mit dem Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filetstücke auf die Kartoffeln setzen und ca. 15-20 Minuten weiter garen.

In der Zwischenzeit den Brokkoli in große Röschen teilen und in kochendem Wasser 4-5 Minuten blanchieren. Lachs und Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und zusammen mit dem Brokkoli servieren.

Wichtig: Achte darauf, woher dein Lachs kommt. Überfischung des Wildlachs oder schlechte Bedingungen in Zuchtfarmen sind nicht nachhaltig! Empfehlenswert ist z.B. MSC-zertifizierter Wildlachs aus Alaska. Mehr Infos unter: <https://blog.wwf.de/lachs-umwelt/amp/>



Projektpartner des
Bayerischen Rundfunks
2022

BR