




Lachs mit Rosmarinkartoffeln.



 **15 Min.**
Vorbereitung

 **50 Min.**
Gesamtzeit

 **einfach**
Aufwand

Nährwerte pro Portion: 446 kcal | 28 g Eiweiß | 24 g Fett | 26 g Kohlenhydrate

Zutaten für: Portion(en)

g **Lachsfilet TK (z.B. Naturgut)**

g **kleine Kartoffeln (z.B. Drillinge)**

EL **Olivenöl (z.B. Naturgut)**

EL **Rosmarin, geschnitten (z.B. Würz&Co)**

Salz und Pfeffer

Knoblauchzehe(n)

ml **Zitronensaft, frisch gepresst**

Zubereitung:

- 1** Lachs in der Vakuumverpackung über Nacht im Kühlschrank schonend auftauen lassen. Alternativ verpackt 1–2 Std. in einem kalten Wasserbad auftauen.
- 2** Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.
- 3** Kartoffeln kräftig waschen, trocknen und halbieren. Die Stücke sollten in etwa gleich groß sein.
- 4** Kartoffeln auf einem Backblech oder in einer Auflaufform mit dem Olivenöl mischen und mit Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen.
- 5** Knoblauch schälen, halbieren, andrücken und hinzufügen. Kartoffeln in den Ofen schieben und 20 Min. backen.
- 6** Aufgetaute Fischfilets aus der Packung nehmen, unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

auf 2. Seite geht es lecker weiter

Lachs mit Rosmarinkartoffeln.

2. Seite / es geht lecker weiter

Zubereitung:

- 7 Kartoffeln wenden, Lachs obenauf anrichten und mit dem Zitronensaft beträufeln. Alles für ca. 20 Min. in den Ofen schieben – bis die Kartoffeln weich und der Fisch gegart und noch schön saftig ist.
- 8 Lachsfilets auf Tellern anrichten, die Kartoffeln daneben verteilen. Dazu schmeckt leckeres Gemüse wie Brokkoli oder grüne Bohnen.



QR-Code scannen und weitere
Rezepte entdecken!

