One-Tray-Lachs mit Süßkartoffeln

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Chili, gemahlen	0.5 TL
Paprika, edelsüß	0.5 TL
Salz	0.5 TL
Koriander, gemahlen	0.5 TL
Cayennepfeffer	0.5 TL
Öl	3 EL
Süßkartoffeln	800 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Bio Limetten	1 St.
Minze, frisch	1 g
Karibische Würzsauce	5 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, Backblech mit Backpapier, Küchenkrepp

1. Gefrorenen Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank schonend auftauen. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel je 0,5 TL Chili, Paprika, Salz, Koriander und Cayennepfeffer mischen. Lachs waschen, trocken tupfen, intensiv mit 1 EL Öl und der Hälfte der Gewürzmischung einreiben und zum Temperieren und Durchziehen beiseitelegen.

2. Süßkartoffeln schälen und leicht schräg in längliche ca. 1 cm dicke Wedges schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und Wurzelenden entfernen. Limette waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben und in Scheiben schneiden. Alles auf einem Blech mit 2 EL Öl und restlicher Gewürzmischung marinieren und auf dem Blech in einer Lage verteilen.

3. Gemüse im Ofen ca. 10 Min. vorgaren. Anschließend Blech aus dem Ofen nehmen. Gemüse wenden und Lachs darauf platzieren. Im oberen Drittel des Ofens weitere ca. 10–15 Min. backen, bis der Lachs goldbraun und gar ist. Inzwischen Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob schneiden.

4. One-Tray-Lachs mit Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Mit Limettenabrieb, Minze und karibischer Würzsauce servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn’s doch mal schneller gehen muss mit dem Auftauen, kannst du den eingeschweißten Lachs in einer großen Schüssel mit kaltem Wasser bedecken.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	597 kcal
Kohlenhydrate	48 g
Eiweiß	35 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	30 g