



## Zartes Lachsfilet an Sesamkartoffeln

dazu Austernpilze und Pak Choi aus dem Ofen



ca. 40min



2 personen

Heute geht es ein bisschen luxuriös zu auf unseren Tellern, denn auch das darf mal sein. Das gilt aber nur für den Geschmack - denn die Zubereitung ist in alter Manier ziemlich easy. Es gibt zartes Lachs, auf der Haut gebraten, mit goldbraunen Sesamkartoffeln aus dem Ofen. Mit aufs Blech kommen Pak Choi und Austernpilze - so machen wir es uns besonders leicht und bekommen trotzdem maximalen Geschmack. Raffiniert!

## Wat je van ons krijgt

- 1 zakje krieltjes
- 1 teen knoflook
- 250g oesterzwammen
- 25ml sojasaus <sup>1,6</sup>
- 1x babypaksoi
- 1 zakje sesam <sup>11</sup>
- 25g misopasta <sup>1,6</sup>
- 2 zalmfilets met huid, ontdooid <sup>4</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- peper en zout
- 40ml olijfolie
- 2½ml azijn

## Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- staafmixer met beker
- middelgrote koekenpan

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Allergenen

gluten (1), vis (4), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 749kcal, vet 44.5g, koolhydraten 47.1g, eiwit 36.5g



### 1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Den **ungeschälten Knoblauch** ebenfalls auf das Backblech geben. Die **Kartoffeln** und den **Knoblauch** ca. 12Min. im Ofen rösten.



### 4. Dressing pürieren

Den **Knoblauch** aus der Schale drücken und mit den **Kartoffelhälften**, der **Misopaste**, der **restlichen Sojasauce**, 1TL Honig, ½TL Essig und 4EL Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren. **Tips:** Für mehr Sämigkeit eine weitere **Kartoffelhälfte** mitpürieren. Ist das **Dressing** zu dickflüssig, ggf. löffelweise Wasser hinzufügen.



### 2. Gemüse vorbereiten

Die **Pilze** in grobe Streifen zupfen, anschließend mit der **½ der Sojasauce** und 1TL Olivenöl vermengen. Den **Pak Choi** längs halbieren und 1TL Olivenöl sowie 1 kräftige Prise Salz einmassieren.



### 5. Fisch braten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. auf der Hautseite braten. Mit 1 Prise Salz würzen, dann wenden und 1-2Min. weiter braten, bis der **Fisch** gar ist.



### 3. Gemüse mitrösten

Das Backblech aus dem Ofen nehmen, den **Knoblauch** und **2 kleine Kartoffelhälften** beiseitelegen. Die **übrigen Kartoffeln** auf dem Blech mit dem **Sesam** vermengen. Die **Pilze** und den **Pak Choi** auf das Blech geben und mit den **Kartoffeln** im Ofen 12-14Min. rösten, bis das **Gemüse** appetitlich gebräunt ist.



### 6. Dressing verfeinern

Das **Dressing** mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr Honig abschmecken. Die **Sesamkartoffeln**, die **Austernpilze** und den **Pak Choi** auf Teller verteilen und mit dem **Fisch** anrichten. Mit dem **Dressing** beträufeln und servieren.