

Donnerstag, 11.06.2020 → Topping 2

| Ofenkartoffeln mit Lachs & Grillgemüse | | |
|---|-------|---------|
| | | |
| Personen | 1 | |
| Zutat | Menge | Einheit |
| Lachsfilet | 70 | g |
| Zwiebeln | 15 | g |
| Cocktailtomaten | 40 | g |
| Zucchini | 20 | g |
| Paprika | 20 | Stück |
| Kartoffeln | 150 | g |
| | | |
| | | |
| | | |
| Knoblauch | 1 | Zehe |
| Zitronensaft | | |
| Olivenöl | | |
| Schnittlauch | | |
| | | |
| | | |

Vorbereitung: Kartoffeln in Alufolie packen und auf Blech legen (Siehe Rezept „Ofenkartoffeln“)

Lachs & Grillgemüse:

1. Den Lachs ggf auftauen, in jeweils ca 3-4 Stücke schneiden und in etwas Mehl wälzen.
2. Gemüse waschen, putzen. Zucchini und Paprika würfeln (mittelgroße Würfel), Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln (kleine Würfel). Tomaten halbieren.
3. Neutrales Öl (Sonnenblumen- oder Rapsöl) in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, Zwiebeln kurz anbraten.
4. Zucchini und Paprika hinzufügen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Knoblauch kurz mitbraten
6. Lachs in einer separaten Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 2-3 Minuten pro Seite braten.
7. Nach dem ersten Wenden des Lachses die Tomaten zum Gemüse geben und kurz mit erhitzen.

Anrichten. Lachs mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Für den Dip:

Siehe Rezept „Ofenkartoffeln mit Dip“