

Lachsfilet an Kartoffel Bohnen-Gemüse aus dem Grundset mit Servierzauberer

Zutaten:

750 g frischer Lachs auf Haut (am Stück)
500 g breite Bohnen in mundgerechten Stücken
1 Kg Drillinge halbiert
200 g Cocktailtomaten, halbiert
1 Paprika
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 TL Honig
3 EL Olivenöl
2 TL Bio Aufstrich Gewürzsalz von Makasol
1 TL Gemüsebrühe
Pfeffer
1 Orange in Scheiben
etwas Honig

Marinade für den Lachs:

2 TL Bio Steak und Grillgewürz von Makasol
3 EL Öl

Saft einer Zitrone oder Limette



Zubereitung:

Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Drillinge und Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel in kleine Würfel schneiden und Knoblauch durch die Knoblauchpresse pressen und zum Gemüse geben. Alles mit 3 EL Olivenöl, dem Gewürzsalz und etwas Pfeffer vermengen und in die rechteckige Ofenhexe füllen. Den Zauberstein als Deckel auflegen und ins unterste Drittel vom Backofen auf den Rost stellen und 60 min. garen.

In der Zwischenzeit das Lachsfilet abbrausen, trocken tupfen und mit einem Silikonpinsel mit der Marinade marinieren. Den Servierzauberer fetten und das Lachsfilet auf die Platte legen. Die Orangenscheiben mit etwas Honig beträufeln und um den Lachs legen. Nach 40 min. Garzeit des Gemüses, den Lachs mit dem Servierzauberer auf ein weiteres Rost über das Gemüse stellen. Temperatur sofort auf 160 Grad Umluft zurückstellen. Soll der Lachs schön glasig sein, sollte die Lachs Kerntemperatur zwischen 50° und 54 °C liegen (ca. 15 min.). Bei 60 °C Kerntemperatur ist er voll durchgegart (ca. 20 min.), je nach Dicke des Lachs. Am besten mit einem Küchenthermometer überwachen.

Vor dem Servieren das Fischfilet mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Verwendete Produkte: Grundset mit Servierzauberer, Kuchengitter, Packs an! Silikonhandschuhe

Sevi
bäckt und köchelt

Severine Schmid
Weidenstraße 8
74182 Obersulm
Tel.: 0176/99267100

pampered|chef
SELBSTSTÄNDIGE DIREKTORIN