



# ORANGENLACHS MIT SALZKARTOFFELN

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

4 Lachsfilets (je ca. 150 g)  
Saft von 1 Orange (ca. 100 ml)  
1 TL Orangenschale, gerieben  
3 EL Honig  
2 EL Dijon-Senf

1 kg Kartoffeln  
1 EL Olivenöl  
1 TL Sojasauce  
1 TL Knoblauch, fein gehackt  
Salz & Pfeffer nach Geschmack

## ZUBEREITUNG

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, in mundgerechte Stücke teilen und in großzügig gesalzenem Wasser für ungefähr 20 Minuten kochen.

Währenddessen die Lachsfilets mit der Hautseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln.

Für die Glasur den Honig mit Senf, Orangensaft, Orangenschale, Sojasauce und Knoblauch in einer kleinen Schüssel verrühren. Die Lachsfilets großzügig mit der Glasur bestreichen und für 12-15 Minuten backen, bis der Lachs zart und saftig ist. Den Lachs mit den Kartoffeln anrichten und servieren.

**Guten Appetit!**

**LEVEL**  
leicht

**ZUBEREITUNGZEIT**  
ca. 45 Min.

**ERNÄHRUNGSHINWEIS**  
glutenfrei