

Mit Kräutern gefüllter Lachs und Pfeffer-Salsa

Für 2 Portionen

1 Dose geschälte, neue Kartoffeln	1 Zitrone	Olivenöl
200 g Spargel	100 g grüne Bohnen	200 g Brokkoli
2 x 130 g Lachsfilets, mit Haut	15 g gemischte	2 geröst. Paprika, Glas
2 TL Babykapern	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ TL Dijon-Senf

Lassen Sie die Kartoffeln aus der Dose abtropfen und halbieren Sie alle größeren. Schneiden Sie die Hälfte der Zitrone in dünne Scheiben und legen Sie alles in die kleine Heißluftfritteuse, wobei Sie die Zitronenscheiben darunter stecken. Mit Olivenöl besprühen, würzen und 20 Minuten bei 200°C kochen, oder bis sie goldbraun und knusprig sind, dabei nach der Hälfte der Zeit schütteln.

Brechen Sie die holzigen Enden vom Spargel ab, legen Sie die Speere in die große Schublade, schneiden Sie sie dann zu und geben Sie die grünen Bohnen hinzu. Schneiden Sie den Brokkoli ab, halbieren Sie alle dickeren Stiele der Länge nach, streuen Sie ihn in die Schublade und geben Sie dann einen Spritzer Wasser (oder Weißwein, wenn Sie etwas offen haben) hinzu und 4 Minuten bei 200°C kochen.

Während Ihr Gemüse einen Vorsprung hat, kneifen Sie die Lachsfilets zusammen und schneiden Sie mit einem scharfen Messer vorsichtig der Länge nach in die Haut, etwa 1 cm tief. Mit Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen, dann die Hälfte der Kräuterblätter sowie ein paar Prisen Zitronenschale pflücken und hineinfüllen. Mit der Hautseite nach oben auf das grüne Gemüse legen, alles mit Öl besprühen und dann 8 Minuten bei 200°C kochen lassen, oder bis Lachs und Gemüse gar sind.

Um die Salsa zuzubereiten, legen Sie Paprika und Kapern auf ein Brett. Den Knoblauch schälen und fein reiben, dann alles sehr fein hacken und dabei mischen. Mit Senf und einem Spritzer Zitronensaft anmachen und perfekt würzen.

Teilen Sie die zitronigen Kartoffeln auf Teller auf, geben Sie dann das grüne Gemüse und den Lachs hinzu und beträufeln.

Tipp:

Ich habe den Lachs für einen zusätzlichen Geschmack und eine schnellere Garzeit gepackt und gefüllt; die Kartoffeln aus der Dose sind ein toller Trick.

Dieses Rezept ist für eine Heißluftfritteuse mit 2 Schubladen.

Jamie Oliver am 19. Juni 2026