Überbackenes Lachsfilet auf Tomatenbett mit Kartoffelspalten

Zutatenverzeichnis für

4 Personen

250 g Lachsfilet
100 g Feta

500 g Tomaten
Salat und Gemüse nach Wahl

600 g Kartoffeln

3 EL Olivenöl
Kürbiskerne

Salz, Pfeffer, Rosmarin

2 Knoblauchzehen
2 EL Essig nach Wahl
1 TL Senf
1 TL Honig
1 Zitrone

Zubereitung:

1. Eine Auflaufform mit 1 EL Öl einstreichen. Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden und in der Auflaufform verteilen. Lachs abspülen und trocken tupfen, in die Auflaufform geben. Tomaten Waschen, Strunk entfernen, vierteln und um den Lachs herum in die Form geben. Feta über dem Lachs zerbröseln. Alles mit Salz, Pfeffer und Kräutern nach Bedarf würzen.
Den Backofen auf 200°C Ober- Unterhitze vorheizen.

2. Kartoffeln waschen, bei Bedarf schälen und in etwa gleich große Spalten schneiden. In einer Schale Kartoffelspalten mit 1 EL Öl, Salz, Pfeffer und Rosmarin mischen und dann auf einem mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, die Auflaufform mit dem Fisch daneben stellen.
Im Ofen ca. eine Viertel Stunde backen, die Kartoffeln sollten gold-braun sein, beim Fisch überprüfen ob er gar ist.

3. Salat verlesen, kurz waschen und in eine Salatschüssel geben. Das Gemüse putzen, bei Bedarf schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und über den Salat geben. Eine kleine Hand voll Kürbiskerne darüber streuen. In einer kleinen Schale Salz, Pfeffer, Senf, Honig und Essig verrühren, erst dann mit 1 EL Öl vermengen. Erst kurz vor dem Anrichten über den Salat geben.

4. Mit Feta überbackenen Fisch an Tomaten, Kartoffelspalten, Salat und pro Teller eine Spalte frische Zitrone anrichten. Guten Appetit!