



Lachs im Ofen mit Gemüse

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------------|-------|
| Lachsfilet, tiefgefroren | 600 g |
| Brokkoli | 2 St. |
| kleine Kartoffeln, vorw. festk. | 1 kg |
| Öl | 4 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Bio Zitronen | 1 St. |
| Honig | 1 TL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier, Küchenkrepp

1. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Brokkoli waschen, Strunk schälen und den oberen Teil in kleine Röschen teilen. Strunk grob würfeln. Kartoffeln gründlich waschen und in dicke Scheiben schneiden.
2. Gemüse auf ein Backblech geben und mit 2 EL Öl vermengen. Salzen und pfeffern. Im Ofen ca. 15 Min. garen.
3. Lachs waschen und trocken tupfen. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. In einer Schüssel 2 EL Öl mit Honig und Knoblauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und Lachs darin marinieren.
4. Lachs zwischen das Gemüse setzen, Zitronenscheiben auf den Lachs legen. Lachs im Ofen mit Gemüse ca. 12–15 Min. zu Ende garen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 672 kcal |
| Kohlenhydrate | 61 g |
| Eiweiß | 43 g |
| Ballaststoffe | 11 g |
| Fette | 30 g |