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