

Lachs aus dem Ofen

MIT ZITRONENGEMÜSE

EINFACH • GESUND • VOLLER GESCHMACK ♥

für
4 PERSONEN


Zarter Lachs trifft auf buntes Gemüse, feine Kräuter und frische Zitrone – ein richtiges Wohlfühlgericht für die ganze Familie!



ZUTATEN (für 4 Personen)

Für den Lachs und das Gemüse

- 4 Lachsfilets (je ca. 180–200 g)
- 2 kleine Zucchini
- 2 Paprika (rot und gelb)
- 300 g Cherrytomaten
- 800 g kleine Kartoffeln
- 1 Bio-Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Butter (geschmolzen)



Für die Zitronen-Kräuter-Marinade

- Saft einer Zitrone
- Abrieb einer halben Bio-Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 TL Honig
- 1 TL italienische Kräuter
- 1 TL Petersilie
- ½ TL Paprikapulver edelsüß
- Salz
- Pfeffer



ZUBEREITUNG

- 1 Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 2 Die kleinen Kartoffeln waschen, je nach Größe halbieren und etwa 10 Minuten vorkochen. Anschließend abgießen, oder extra zum Fisch servieren und gar kochen.
- 3 Zucchini in Scheiben schneiden.
- 4 Paprika entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- 5 Cherrytomaten waschen.
- 6 Knoblauch schälen und fein hacken.

- 7 Für die Marinade alle Zutaten verrühren.
- 8 Kartoffeln, Zucchini, Paprika und Cherrytomaten mit der Hälfte der Marinade vermengen und in eine große Auflaufform geben.
- 9 Lachsfilets trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit der restlichen Marinade bestreichen und auf das Gemüse legen.
- 10 Mit der geschmolzenen Butter bestreichen und mit Zitronenscheiben belegen.
- 11 Alles ca. 20–25 Minuten im Ofen backen, bis der Lachs gar und das Gemüse bissfest ist.
- 12 Mit Petersilie bestreuen und nach Wunsch mit etwas frischem Zitronensaft verfeinern. Sofort servieren.



TIPP: Dazu passt Reis, Baguette oder ein frischer grüner Salat.



Guten Appetit! ♥

