Lachsfilet mit Ofengemüse

Zutaten (für 2 Personen):

- 150 g Rote Bete
- 150 g Zucchini
- 150 g Fenchel
- 1 TL Kräuter der Provence
- 3 EL Olivenöl
- Meersalz
- Pfeffer
- 200 g (frisch oder TK) Lachsfilet
- etwas Zitronensaft
- 2 EL (nach Belieben) Schmand
- (nach Belieben) Dill

Ofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen. Rote Bete waschen, schälen und in dünne Spalten schneiden - dabei am besten Einweg-Handschuhe tragen, sie färben sehr stark. Zucchini und Fenchel waschen, vierteln und in mundgerechte Stücke schneiden.

Gemüse in eine große Schüssel geben und mit zwei Dritteln des Öls, Meersalz und Kräutern der Provence vermengen. Anschließend auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen oder in eine Auflaufform geben und - je nach Größe der Gemüsestücke - circa 30 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

In der Zwischenzeit den (aufgetauten) Lachs abspülen, trocken tupfen und in eine Auflaufform setzen. Mit Zitronensaft und restlichem Olivenöl benetzen, leicht salzen und pfeffern. Die Form mit einem passenden Deckel verschließen und ebenfalls in den Ofen stellen. 20 Minuten garen.

Zum Servieren Lachsfilets mit etwas Schmand und nach Belieben Dill mit dem Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 29.01.2024
Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen