

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 und vierteln und in mundgerechte Stücke schneiden.

Gemüse in eine große Schüssel geben und gut mit 2 EL Olivenöl, Meersalz und nach Belieben mit Kräutern der Provence vermengen. Anschließend auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen oder in eine Auflaufform geben und circa 30 Minuten (je nach Größe der Gemüsestücke) im vorgeheizten Ofen garen.

In der Zwischenzeit den (aufgetauten) Lachs abspülen, trocken tupfen und in eine Auflaufform setzen. Mit Zitronensaft und 1 EL 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 je 1 EL Schmand und nach Belieben etwas Dill neben dem Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Nährwerte (pro Portion):

373 kcal, 23 g Eiweiß, 27 g Fett, 10 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe

Nährwerte (pro Portion) mit Schmand:

414 kcal, 24 g Eiweiß, 31 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Adipositas
Arthrose
Blasenentzündung
Diabetes
Fettleber
Fettstoffwechselstörung
Fibromyalgie
Hashimoto
Nierensteine
Multiple Sklerose
PCO-Syndrom
Rheuma
Sodbrennen/Reflux

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 05.09.2022

Koch/Köchin:

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