

Lachsfilet auf Ofen-Gemüse (Low-Carb)(einfach)

Zutaten für 2 Personen:

- 250g Lachsfilet
- 1 mittelgroße Zucchini
- 100g Schafskäse
- 150g Champignons
- 1 mittelgroße Paprikaschote (rot oder gelb)
- 300g Cherry- oder Romatomen
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer
- Öl, (wer es mag) etwas Chiliöl



Zubereitung :

- 1) Lachsfilet, falls TK- Ware, antauen lassen, waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, auf Wunsch gern auch mit Kräuter.
- 2) Porree waschen und in 0,5 cm dünne Ringe schneiden. Karotten schälen und mit dem Sellerie in kleine Würfel schneiden.
- 3) Schafskäse in Würfel schneiden. Gemüse waschen. Zucchini und Pilze in dünne Scheiben und Paprika in Streifen schneiden. Tomaten halbieren oder vierteln. Knoblauch fein hacken. Das Gemüse mit Knoblauch, Salz und Pfeffer sowie ein paar Spritzern Chiliöl in einer Schüssel vermengen.
- 4) Das Gemüse in einer Auflaufform verteilen. Das Lachsfilet darauf legen, mit ein bisschen Chiliöl beträufeln und den Schafskäse großzügig darüber krümeln.
- 5) Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180Grad Ober- und Unterhitze ca. 30-35min garen. Anschließend auf Tellern anrichten und nach Belieben mit frischen Kräutern, Pinienkernen oder ähnlichem garnieren.



Guten
Appetit

