1A+1B Fisch

Frischer Lachs mit Rosenkohl, Brokkoli und Tomate aus dem Ofen

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 2 personen

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Rosenkohl und Brokkoli ca. 5 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Das Gemüse dann sofort unter kaltem Wasser abspülen. Rosenkohl, Brokkoli und Tomaten in eine Auflaufform verteilen. Mit dem Olivenöl besprenkeln und das Gemüse einmal umschöpfen. Den Lachs zusammen mit der Zitronenscheibe zwischen das Gemüse legen und alles mit Pfeffer und Salz würzen. Die Auflaufform dann 15-20 Minuten im Ofen backen.

Zutaten

- [ ] 2 Stück Lachsmoot oder -filet (150-200 g)
- [ ] 5 kleine Rispentomaten
- [ ] 100 g Brokkoli, in kleinen Röschen
- [ ] 100 g Rosenkohl, die großen halbiert
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 Zitronenscheibe, halbiert
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**367 kcal**
Kohlenhydrate	**5 g**
Fett	**22 g**
Eiweiß	**33 g**