

Lachs mit mediterranem Gemüse und Kartoffeln

Zutaten (für 2 Personen)

Gemüse (½ Teller)

1	Zucchini
1	rote Paprika
1	kleine Aubergine
1	rote Zwiebel
1	Handvoll Kirschtomaten
2 EL	Olivenöl
	Thymian, Oregano oder Rosmarin
	Pfeffer, wenig Salz

Protein (¼ Teller)

2	Lachsfilets (je ca. 120–150 g)
	Zitronensaft
	Pfeffer
	Dill oder Petersilie

Komplexe Kohlenhydrate (¼ Teller)

300–400 g	Kartoffeln
	Thymian, Oregano oder Rosmarin
	Pfeffer, wenig Salz

Zubereitung:

1. Ofen vorheizen auf 200 °C (Umluft 180 °C).
2. Schneiden Sie das Gemüse und die Kartoffeln in mundgerechte Stücke und geben Sie diese auf ein Backblech. Vermengen Sie das Gemüse anschließend mit Olivenöl, Kräutern und Pfeffer. Etwa 20–25 Minuten in den Ofen geben.
3. Lachsfilets mit Zitronensaft, Pfeffer und Dill würzen und in den letzten 12–15 Minuten zum Gemüse in den Ofen geben.
4. Alles auf Tellern anrichten.

Guten Appetit!