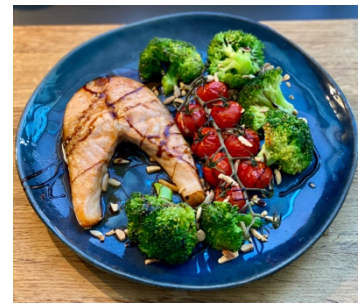


Lachs mit Brokkoli und Tomaten

(2 Pers., 20 Min., 403 kcal pro Pers.)

Zutaten:

- 2 EL Olivenöl
- 2 x 1 Lachsfilets à 125 g
- je nach Saison 6 Frühlingszwiebeln
- 12 Cherrytomaten
- 200 g Brokkoli
- 1 EL Sojasauce
- ½ TL Chiliflocken
- 50 g Mandelstifte
- Salz und Pfeffer



Anleitung:

1. Heize den Ofen auf 180 Grad Umluft vor.
2. Bestreiche das Backpapier mit Öl und lege den Lachs darauf.
3. Lege die Frühlingszwiebeln und Tomaten ebenfalls dazu, alles mit schwarzem Pfeffer würzen und für 8 Min. backen.
4. Währenddem in einer Pfanne Wasser erhitzen und die Brokkoli darin für 4 Min. kochen.
5. Das Blech mit dem Lachs aus dem Backofen nehmen und die Brokkoli darauflegen.
6. Die Sojasauce über den Lachs träufeln.
7. Chiliflocken und Mandelstifte über alles streuen und weitere 3 bis 4 Min. im Ofen backen bis der Lachs fertig ist.

Tipp:

Familienmitglieder, die nicht im C9 sind, können sehr gut dazu Vollkornreis essen. Linsen schmecken ebenfalls ausgezeichnet zum Lachs. Natürlich darf bei uns die Balsamico Crème nie fehlen. ;-).

Quelle:

Inspiziert durch: The fast 800 recipe book. Written by Dr Clare Bailey and Justine Pattison.