

Lachs mit Ofengemüse

(2 Pers., 15 Min., 520 kcal pro Pers.)

Zutaten:

- 500 g Kohlrabi
- 500 g tiefgekühlte Kefen, aufgetaut
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 2 Lachsfilets ohne Haut (je ca. 140 g)
- ¼ TL Salz
- wenig Pfeffer
- 30 g Pinienkerne oder Kernen-Mix
- ½ Bund Dill
- 8 Kapernäpfel



Anleitung:

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Kohlrabi schälen, in ca. 5 mm dicke Stängel schneiden, mit Kefen, Öl und Salz in einer Schüssel mischen, auf einer Hälfte eines mit Backpapier belegten Blechs verteilen.
3. ca. 10 Min. in der Mitte des Ofens backen und herausnehmen.
4. Lachs würzen, mit Pinienkernen oder Kernen-Mix neben das Gemüse aufs Blech legen.
5. ca. 10 Min. fertig backen.
6. Lachs mit dem Ofengemüse anrichten, Dill zerzupfen, mit den Kapernäpfeln darüberstreuen.

Tipp:

Die Hälfte des Ofengemüses kann auch als Salat zubereitet werden. In diesem Fall das Gemüse für den Salat nur 10 Min. backen. Wenn jemand Pinienkerne oder Kapernäpfel nicht mag, ist das kein Problem. Der Lachs mit dem Ofengemüse schmeckt auch ohne diese zwei Zutaten hervorragend.

Quelle:

Rezept aus dem Betty Bossi Buch: GESUND & SCHLANK Abnehmen mit wenig Aufwand