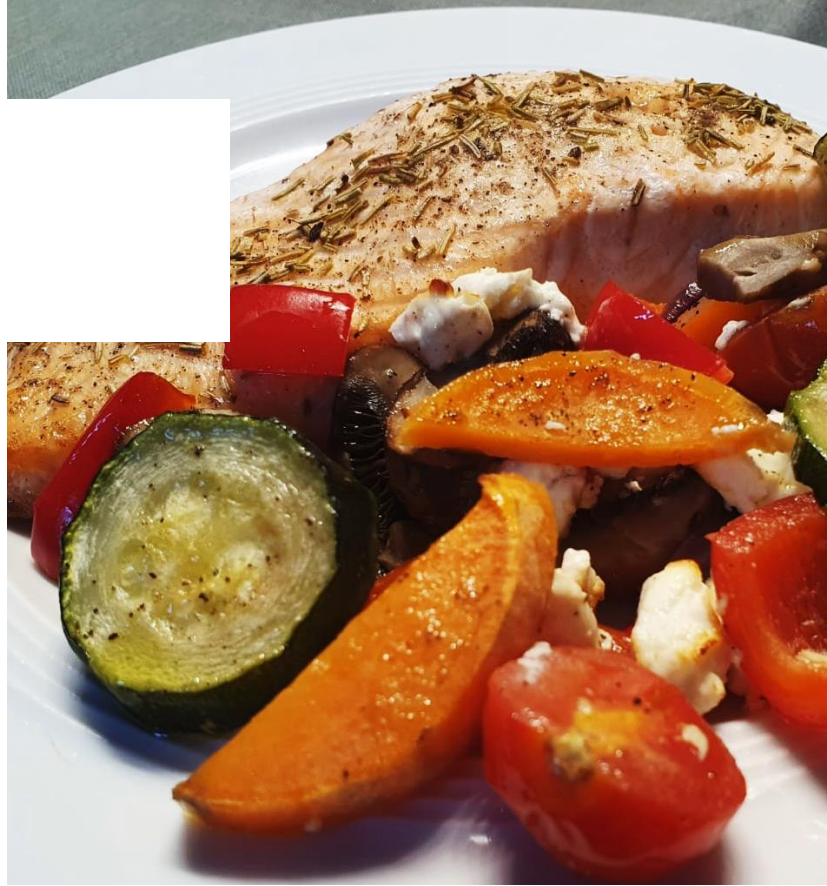


# LACHS AUF OFENGEMÜSE

Eiweißreich & bunt

Lachs ist reich an hochwertigen Proteinen und wertvollen Omega-3-Fettsäuren – wichtig für Darm- und Herzgesundheit!



## Zutaten (2 Portionen)

- 2 Lachsfilets
- Zitronensaft
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 kleine Zucchini
- 100 g Champignons
- 70 g Cherrytomaten
- 1 Süßkartoffel
- 100 g Feta
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Rosmarin

*Optional kann das Gericht noch um einen Kräuterquark ergänzt werden.*

## Zubereitung

- Den Backofen auf 180° Grad (Ober- / Unterhitze) vorheizen und das Gemüse waschen und in kleine, mundgerechte Stücke schneiden.
- Das Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen. Anschließend den Feta über das Gemüse bröseln.
- Die Lachsfilets kurz unter fließendem Wasser abspülen, abtupfen, auf ein zweites Blech legen und mit Zitronensaft, Rosmarin und ebenfalls etwas Salz und Pfeffer würzen.
- Alles zusammen für 30 – 35 Minuten im Ofen garen.