



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min. + ca. 25 Min. Backzeit

pro Portion: 2301 kJ, 550 kcal, 33,6 g Kohlenhydrate, 22,9 g Eiweiß, 40,5 g Fett, 38 mg Cholesterin, 11,6 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:  Kosten: € €

schnell

Zubereitung

Schmeiß den Backofen an – jetzt wird's bunt! Saftiger Lachs auf buntem Gemüse aus dem Ofen mit aromatischem, herzhaftem Spinat-Petersilien-Mandel-Pesto bringt Farbe in den tristen Alltag. Klingt nicht nur lecker, sondern ist absolut tasty! Kinderleicht und superschnell zubereitet.

Step 1:

Im ersten Schritt, vom Brokkoli den Strunk entfernen und den Brokkoli in kleine Röschen teilen. Dann die Paprika entkernen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebeln pellen und vierteln. Nun die Karotten und die Rote Bete schälen und in mittelgroße Stücke schneiden. Jetzt noch die Champignons putzen und vierteln.

Step 2:

Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Dann ein großes Backblech mit Backpapier auslegen und das Gemüse nach Farben geordnet auf dem Backblech anrichten. Nun kannst du das Gemüse mit Öl beträufeln und die Gewürze gleichmäßig über das Gemüse streuen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vorsichtig schwenken, um alles gut zu vermengen. Nun für ca. 20-25 Minuten im Ofen backen, bis das Gemüse leicht braun wird, aber noch bissfest ist.

Step 3:

In der Zwischenzeit kannst du für das Pesto die Mandeln in einer Pfanne rösten und die Stiele von der Petersilie entfernen. Dann alle Zutaten für das Pesto fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Step 4:

Für den Lachs den Knoblauch pellen und in Scheiben schneiden. Dann kannst du den Lachs mit Zitronensaft beträufeln, etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch dazugeben und den Lachs von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Step 5:

Zum Schluss das Gemüse in einer Schüssel anrichten und darauf das Lachsfilet legen. Mit einer Scheibe Zitrone garnieren und mit Pesto beträufeln.

Zutaten

Für das Blech:

2	große Karotten
1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
1	mittelgroße Zucchini
1	mittelgroßer Brokkoli
2	rote Zwiebeln
1	Rote Bete
200 g	Champignons
4 EL	Olivöl
2 TL	Kräuter der Provence
1 TL	Knoblauchpulver
1	frische Zitrone
1 Pck.	Lachsfilets, TK
2	Knoblauchzehen
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Für das Spinat- und Petersilienpesto:

100 g	frischer Spinat
1/2 Bund	frische Petersilie
100 ml	Olivöl
2 EL	ganze Mandeln
1/2	frische Zitrone
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen