



-    PERSONEN
-    MITTEL
-  40 MIN

## Lachs mit Ofengemüse

### EINKAUFLISTE:

- 1 Möhre
- 100 g Brokoli
- ½ rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- ½ Bd. Petersilie
- 50 g Mandeln, geschält
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 Lachsfilets (à ca. 150 g)
- 2 EL Ahornsirup

### Außerdem

Brett, Messer, Pürrierstab,  
Sieb, hohes Gefäß

### TIPP:

Wer es lieber asiatisch mag, kann das Salz auch durch Sojasoße ersetzen.

### Kategorie: ABENDESSEN

Backofen vorheizen (E-Herd: 175°C/ Umluft: 150°C). Möhre schälen, längs halbieren und schräg in Scheiben schneiden. Brokkoli putzen, waschen und Röschen ggf. halbieren. Paprika putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Gemüse, Mandeln, Petersilie, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und in eine Auflaufform geben. Alles ca. 15 Minuten im Ofen garen.

Lachsfilets waschen, trocken tupfen und mit Ahornsirup einpinseln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lachsfilets anschließend in die Auflaufform geben und ca. 6 Minuten mitgaren.

Rezept von FOODBOOM für Gerolsteiner.

