



Rezept online aufrufen



Low-Carb-Lachs mit Ofengemüse

schnell und fast ohne Kohlenhydrate

Das Lachsfilet, falls TK, etwas antauen lassen. Waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer, nach Wunsch auch mit Kräutern, würzen.

Schafskäse in Würfel schneiden. Die Zucchini und Pilze in dünne Scheiben, die Paprika in Streifen schneiden. Tomaten halbieren oder vierteln. Knoblauch fein hacken. Das Gemüse mit Knoblauch, Salz und Pfeffer sowie ein paar Spritzern Chiliöl in einer Schüssel vermengen.

Auf einem Backblech aus Alufolie* eine "Schüssel" formen, d.h. die Ränder an 4 Seiten hochschlagen. Ich empfehle 2 Schichten Alufolie zu nehmen, dann kann nichts auslaufen. Anschließend das Gemüse darauf verteilen. Dann den Lachs darauf legen, mit ein bisschen Chili-Öl beträufeln und den Schafskäse großzügig darüber krümeln.

Bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 30 - 35 Minuten im heißen Ofen garen.

*Anmerkung der Chefkoch.de Rezeptbearbeitung:
Wie auf vielen Bildern zu sehen ist, kann man auch eine Auflaufform verwenden. Das Gericht gelingt darin genau so gut.

Arbeitszeit	ca. 15 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 30 Minuten
Gesamtzeit	ca. 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad	normal
Kcal p. P.	ca. 488



Zutaten für 2 Portionen:

250 g	Lachsfilet(s), auch TK
100 g	Schafskäse
1 m.-große	Zucchini
150 g	Champignons
1 m.-große	Paprikaschote(n), rote oder gelb
300 g	Cherrytomate(n) oder Romatomaten
2 Zehe/n	Knoblauch
etwas	Salz und Pfeffer
etwas	Chiliöl

Rezept von: velvet-mayhem