



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