



Brokkoli-Lachs aus dem Ofen

ZUBEREITUNGSZEIT

CA. 40 MINUTEN

ZUTATEN FÜR CA. 4 PORTIONEN

- je 2 Bio-Orangen und -Zitronen
- 750 g Brokkoli
- 3–4 Lauchzwiebeln
- 500 g Lachsfilet (ohne Haut)
- grobes Meersalz
- 2 TL rosa Pfefferbeeren
- 2 EL Olivenöl
- ca. 150 ml Gemüsebrühe

1 Backofen auf 180 Grad vorheizen. Zitrusfrüchte waschen. Das Gemüse waschen, putzen. Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, den Brokkoli in Röschen teilen.

2 Orangen- und Zitronenscheiben mit dem Brokkoli in einer Auflaufform verteilen. Den Lachs abbrausen, trocken tupfen und darauf legen.

3 Mit Salz, Pfefferbeeren und Lauchzwiebelringen bestreuen, mit Öl beträufeln. Brühe angießen, die Form mit Backpapier abdecken. Im Ofen in ca. 30 Min. garen.