



## Lachs und Gemüse aus dem Backofen

### Zutaten

(Für 2 Personen)

- 2 Lachskoteletts
- Zitrone
- Salz & Pfeffer
- Paprikapulver
- Olivenöl
- Oregano
- Rosmarin
- Knoblauch
- Zwiebeln
- Gemüse nach Wahl

### Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch klein hacken. Gemüse in gleich große Stücke schneiden. **Calte empfiehlt:** Aubergine, Paprika, Zucchini und junger Brokkoli – passend zum Fisch. Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch auf dem Backblech verteilen.
2. Nun einen großen Schuss Olivenöl über das Gemüse geben. Mit Oregano, Paprikapulver, Salz und Pfeffer garnieren. Rosmarin mit Stiel hinzugeben und alles mit den Händen vermengen. Bei 200 °C 10 Minuten in den Backofen. **Optional:** ein paar Kirschtomaten aufschneiden, mit Salz, Pfeffer, Paniermehl und Käse bestreuen und mit auf das Blech geben.
3. Auf beide Seiten vom Fisch etwas Zitrone, Salz und Pfeffer verteilen. Das Ofengemüse aus dem Backofen nehmen und mit einem Pfannenwender umrühren. Jetzt das gesamte Gemüse zu einer Seite schieben, um den Fisch auf der freien Fläche zu platzieren.
4. Das Backblech für ca. 8 weitere Minuten in den Ofen geben. Sobald der Lachs kleine weiße Ausspülungen bildet, ist er auf den Punkt gegart.
5. Jetzt nur noch Anrichten. Fertig ist das leckere Ofengemüse mit Lachs. Guten Appetit!



Die besten  
Rezepte von:

**CALEKOCHT**  
mas REZEPTE

