

Lachs auf Gemüsebett

Der feine Lachs auf Gemüsebett wird immer wieder gerne zubereitet. Das zarte Fisch Rezept mit mediterranem Gemüse ist ein wahrer Gaumenschmaus.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

4 Stk.	Lachsfilet (200g TK)
1 Stk.	Paprika
1 Stk.	Aubergine (klein)
1 Stk.	Zucchini
3 Stk.	Tomaten
0.5 Stk.	Fenchelknollen
3 Stk.	Schalotten
2 Stk.	Knoblauch
1 Bund	Thymian (frisch)
2 EL	Olivenöl
1 Stk.	Lorbeerblatt
1 EL	Zitronensaft
	Salz und Pfeffer

Fett (für die Form)

Zubereitung

1. Um den **Lachs auf Gemüsebett** zuzubereiten zuerst den Backofen auf 200°C vorheizen. Eine Auflauf Form einfetten und die Lachsfilets beidseitig mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, in die Form legen.
2. Das Gemüse waschen und putzen, Zucchini, Aubergine, Fenchel und Paprika in Würfel schneiden. Die Tomaten vierteln und entkernen. Schalotten schälen und grob würfelig schneiden, Knoblauch schälen und fein hacken. Den Thymian mit Wasser abspülen und die Blätter abzupfen.
3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Fenchel und Schalotten zirka 2 Minuten andünsten. Das übrige Gemüse, gehackten Knoblauch, Lorbeerblatt und Thymian hinzugeben und weitere 3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Gemüse über den Lachs verteilen und im Ofen etwa 15-20 Minuten braten.

Tipp