

Lachs im Backofen mit Gemüse

Das Rezept für den Lachs im Backofen mit Gemüse gelingt in wenigen Minuten. Das bekömmliche Low Carb Gericht schmeckt allen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 5 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

2 Stk.	Lachsfilet (ohne Haut)
1 Spritzer	Zitronensaft (frisch gepresst)
	Salz und Pfeffer
400 g	Mischgemüse (TK oder frisch)
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 Stk.	Kleine Zwiebel
4 EL	Olivenöl

Zubereitung

1. Der **Lachs im Backofen mit Gemüse** ist in 5 Minuten zubereitet und in 20-25 Minuten im Ofen gegart. Dazu den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und klein zerschneiden. In eine ofenfeste Form geben und mit dem gemischten Gemüse, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Den Lachs mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Spritzer frischen Zitronensaft säuern. Den Lachs auf das Gemüse legen und im vorgeheizten Backofen zirka 20-25 Minuten garen.

Tipp