

Lachs auf Ofen-Wurzelgemüse



Zutaten (4 Personen):

800 g Lachs (mit Haut)
500 g Möhren
500 g Pastinaken
4 Zweige Rosmarin
2 Knoblauchzehen
1 Orange (Bio)
6 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Möhren sowie Pastinaken waschen, schälen und in gleichmäßig dicke Scheiben schneiden.

Backofen auf 180 Grad Celsius Umluft vorheizen.

Die Scheiben des Wurzelgemüses mit 4 Esslöffeln Olivenöl und Rosmarin vermischen, salzen sowie pfeffern und in eine gefettete Auflaufform geben.

Das Gemüse in den vorgeheizten Backofen geben und 20 Minuten garen.

Knoblauch schälen, hacken und mit dem restlichen Olivenöl vermischen. Den Lachs abspülen, trocken tupfen, salzen sowie pfeffern und mit dem Knoblauchöl bestreichen.

Die Orange waschen, trocken reiben und in Spalten schneiden. Die Orangenspalten gemeinsam mit dem Lachs auf das Wurzelgemüse legen und für weitere 15 Minuten bei gleicher Temperatur in den Backofen geben.

Tipp:

Als würzige Beilage schmeckt orientalischer Reis sehr gut.

Nährwertangaben: 712 kcal p.P., 27 g KH p.P.