Lachs auf Gemüsebett

Zaubermeister Lily

leicht, schnell & einfach
by Britta

Britta Tegtmeier
Britta.Tegtmeier@web.de
0174/1834114

1 Fenchelknolle, äußeres entfernt
1 rote Paprikaschote, entkernt
1 mittlere Zucchini
½ BIO Zitrone oder 1 Limette
1 Knoblauchzehe
1 + 1 EL Rapsöl
1 TL Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Lachsfilets (125–175 g)

Fenchel, Paprikaschote und Zucchini in feine Streifen schneiden und in den kleinen Zaubermeister geben. Zitronenschale dünn abreiben und beiseite stellen. Zitronensaft und Knoblauch zum Gemüse pressen. Öl, Salz und etwas Pfeffer zugeben und alles miteinander vermengen. Gemüse mit aufgelegtem Deckel bei höchster Stufe 5 Minuten in der Mikrowelle garen.

Kleinen Zaubermeister herausnehmen und Lachsfilets auf dem Gemüse platzieren. Mit Öl bepinseln sowie mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Je nach Dicke der Lachsfilets weitere 6-8 Minuten bei höchster Stufe garen. Vor dem Servieren noch 2 Minuten ausgeschaltet stehen lassen.

Zubereitung im Backofen bei 200 °C 15-20 Minuten.

Guten Appetit