

Kräuter-Lachs

Pro Portion:340kcal

9g,Kohlenhydrate,34g Eiweiß,18gFett

500g Lachs

1 Rote Paprika

1 kleine Aubergine

1 Fenchelknolle

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

1bund Thymian (oder Getrocknetes)

1 Lorbeerblatt

Salz, Pfeffer etwas Zitronensaft

Lachs in eine gefettete Form legen

Backofen auf 200C°vorheizen

Gemüse Waschen Putzen und in stücke schneiden

Knoblauch klein hacken

Öl in einer Pfanne erhitzen zuerst Schalotten und Fenchel darin 2 min Dünsten

Dann den Rest mit dazu mit Lorbeer und Thymian 2-3 Min. mit braten.

Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Lachs von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer und Zitronensaft würzen

Gemüse darauf verteilen und ca.20 min in den Ofen