

Lachs auf Ofengemüse

600 g	Kartoffeln
2	rote Zwiebeln
2	Zucchini
400 g	Champignons
2	Paprikaschoten
400 g	Kirschtomaten
3	Knoblauchzehen
200 g	Feta
½ Bund	Petersilie
1	Zitrone
3 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
4	Lachsfilets (je 200 g)



Lachs auf Raumtemperatur erwärmen lassen.

Kartoffeln schälen, in mundgerechte Stücke schneiden, kleiner als übriges Gemüse,
Zwiebeln in Achtel schneiden,
Zucchini, Pilze und Paprika in Stücke schneiden,
Kirschtomaten halbieren.
Knoblauch in Scheiben schneiden.
Schafskäse in Würfel schneiden,
Petersilie hacken,
Zitrone in 8 dünne Scheiben schneiden.

Fettpfanne mit Backpapier auslegen.

Gemüse mit Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen, in die Fettpfanne geben,
in den kalten Ofen schieben, bei 190°C Umluft 35 Minuten backen.

Petersilie auf die Fischfilets, je 2 Zitronenscheiben darauf,
Schafskäse und Fisch die letzten ca. 5 Minuten auf das Gemüse legen (je nach Dicke des Fischfilets)

Lachs-Gemüsepfanne mit Ingwer

1 EL	Olivenöl
4	Lachsfilets (TK)
1 Zehe	Knoblauch
1 Stück	Ingwer, daumengroß
4	Frühlingszwiebeln
4 große	Karotten
80 ml	Gemüsebrühe
120 ml	Kokosmilch
4 Spritzer	Sojasauce
½ Bund	Petersilie
1/3 Topf	Basilikum
1 Prise	Currypulver
1 Prise	Pfeffer, weißer
1 Tasse	Basmatireis



Lachsfilets leicht auftauen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden, in Mehl leicht panieren.
Knoblauchzehe und Ingwer fein hacken,
Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden.
Karotten in dünne Scheiben hobeln,
Kräuter hacken.

Olivenöl in einer tieferen Pfanne oder im Wok erhitzen,
bemehlte Lachsstücke von allen Seiten kurz anbraten, herausnehmen, warm stellen.
Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Ingwer in die Pfanne geben, kurz anbraten.
Karotten hinzugeben, ebenfalls leicht anbraten.
Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen lassen,
Kokosmilch und Sojasoße hinzugeben,
mit Curry und Pfeffer würzen, gehackte Kräuter drüber streuen.

Inzwischen den Basmatireis nach Packungsanweisung zubereiten.

Einen Deckel auf die Pfanne geben, ca. 10 Minuten köcheln lassen, ab und zu umrühren.
Lachsstücke dazu geben, ca. 5 Minuten gar ziehen lassen.