



Mediterraner Lachs aus dem Ofen mit Zucchini

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Oliven, schwarz	60 g
Zucchini	4 St.
Öl	3 EL
Salz	
Kräuter der Provence, getrocknet	1 EL
Zitronen	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Auflaufform, Küchenpapier

1. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Backofen auf 170 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Oliven in einem Sieb abtropfen lassen. Zucchini waschen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit Öl, Salz und Kräutern der Provence vermischen. Zucchini und Oliven in eine Auflaufform geben.
2. Lachs waschen, trocken tupfen und mit Salz würzen. Zitrone halbieren, 1 Hälfte in Scheiben und 1 Hälfte in Spalten schneiden. Zitronenscheiben auf den Lachs geben und zusammen auf das Gemüse setzen. Im Backofen ca. 20 Min. backen.
3. Lachs vorsichtig aus dem Ofen nehmen und mit Zitronenspalten servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	450 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Eiweiß	35 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	29 g