

Rezept

Fächergemüse mit Lachs

Ein Rezept von Fächergemüse mit Lachs, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 75 g Butter | 4 festkochende Bio-Kartoffeln (à ca. 150 g; ersatzweise vorwiegend festkochende) |
| 4 dicke Möhren (à ca. 125 g) | Salz |
| Pfeffer | 2 Zucchini (à ca. 300 g) |
| 200 g Joghurt (3,8 % Fett) | 60 g rotes Pesto (Glas) |
| 4 Packungen Stremellachs (à 125 g; Kühlregal) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 755 kcal, 48 g F, 45 g EW, 34 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen, Butter in einem ofenfesten Schälchen hineinstellen und schmelzen lassen. Kartoffeln gründlich waschen. Möhren putzen und schälen. Kartoffeln und Möhren dicht an dicht ein- aber nicht durchschneiden. Dafür am besten an jede Längsseite einen langen Holzspieß legen - so schneidet man nicht ganz durch. Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Salz und Pfeffer würzen, außen und in den Einschnitten mit Butter bestreichen. Im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.
2. Inzwischen Zucchini waschen, putzen und genauso einschneiden. Salzen, pfeffern und mit Butter bestreichen. Dazulegen und ca. 25 Min. backen, zwischendurch mit übriger Butter bestreichen.
3. Joghurt und Pesto glatt rühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Den Lachs aufs Blech legen und alles in ca. 5 Min. fertig backen. Das Gericht mit dem Dip servieren.