

Rezept

Kräuterlachswürfel auf Ratatouille

Ein Rezept von Kräuterlachswürfel auf Ratatouille, am 28.06.2026

Zutaten

4 rote Zwiebeln (ca. 300 g)	1 Knoblauchzehe
150 g Kirschtomaten	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	1 Zucchini (ca. 300 g)
1 Aubergine (ca. 300 g)	3 Zweige Rosmarin
6 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 Bund Petersilie
500 g Lachsfilet ohne Haut	200 g Crème fraîche

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 605 kcal, 48 g F, 29 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Zwiebeln schälen und in schmale Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Kirschtomaten waschen. Die Paprika waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zucchini und Aubergine waschen, putzen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und hacken.
2. Das vorbereitete Gemüse, die Hälfte des Knoblauchs, den Rosmarin bis auf 1 TL und 4 EL Öl auf einem tiefen Backblech verteilen und mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen. Zwischendurch mehrmals wenden.
3. Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, hacken und mit dem restlichen Rosmarin auf einem Teller mischen. Das Lachsfilet trocken tupfen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lachswürfel in der Kräutermischung wenden und auf das Blech legen. Alles in ca. 10 Min. fertig backen.
4. Kurz vor Ende der Garzeit 3 EL der Zwiebeln vom Blech nehmen und mit dem restlichen Knoblauch und der Crème fraîche pürieren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die übrige Kräutermischung über Gemüse und Lachs streuen. Das Gericht servieren und die Sauce dazu reichen.