

Rezept

Lachs mit Brokkoli und Mandeln

Ein Rezept von Lachs mit Brokkoli und Mandeln, am 01.03.2024

Zutaten

½ Brokkoli	Salz
2 Frühlingszwiebeln	2 EL Olivenöl
1 Lachsfilet (ca. 100 g; ohne Haut)	1 EL Tomatenflocken (ersatzweise Chiliflocken)
Pfeffer	1 EL Mandelblättchen
1 EL Zitronensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal, 40 g F, 28 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° vorheizen. Den Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen und in wenig Salzwasser zugedeckt in 6-8 Min. gar dünsten. Dann abgießen und abtropfen lassen.

2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. In einer ofenfesten Form 1 EL Olivenöl verteilen. Das Lachsfilet salzen, in die Form legen und das restliche Olivenöl darüberträufeln. Frühlingszwiebeln und Brokkoli daneben verteilen. Mit Tomatenflocken und Pfeffer bestreuen. Das Lachsfilet mit dem Gemüse im Backofen (Mitte) 15 Min. backen.

3. Die Mandelblättchen über den Lachs und den Brokkoli streuen und alles 5 Min. weiterbacken. Den Zitronensaft über den Lachs träufeln und genießen.