

Rezept

# Möhren-Erbсен-Hafer mit Lachs

Ein Rezept von Möhren-Erbсен-Hafer mit Lachs, am 10.05.2026

## Zutaten

<b>2</b> Lachsfilets (250 g)	Salz
Pfeffer	<b>1</b> Bio-Zitrone
<b>1 EL</b> Olivenöl	<b>1 EL</b> Agavendicksaft
<b>2</b> Thymianzweige	<b>4</b> Knoblauchzehen
<b>2</b> Möhren	<b>6</b> Champignons
<b>3</b> Frühlingszwiebeln	<b>1 EL</b> Rapsöl
<b>300 g</b> vorgegarte Haferkörner	<b>100 g</b> TK-Erbсен
<b>2-3 EL</b> Sojasauce	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 724 kcal, 29 g F, 40 g EW, 63 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Lachsfilets trocken tupfen, von beiden Seiten salzen und pfeffern und in eine Auflaufform legen.
2. Zitrone waschen, eine Hälfte auspressen und die andere in Scheiben schneiden. Zitronensaft mit Olivenöl, Agavendicksaft und etwas Salz und Pfeffer mischen. Die Marinade über die Lachsfilets geben und auf jedes Filet einen Thymianzweig sowie eine Zitronenscheibe legen. Drei Knoblauchzehen abziehen, in grobe Stücke schneiden und auf dem Lachs verteilen. Den Lachs in etwa 20 Min. auf der mittleren Schiene garen.
3. Die letzte Knoblauchzehe abziehen und sehr fein hacken. Die Möhren waschen, schälen und klein würfeln. Champignons säubern und klein schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Halbringe schneiden.
4. Das Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, den Hafer darin unter Rühren 5 Min. braten. Knoblauch, Möhren und Pilze hinzufügen und alles weitere 3 Min. braten. Den Hafer an den Pfannenrand schieben, Erbsen und Frühlingszwiebeln in die Mitte geben und 2 Min. erhitzen. Alles gut mischen, mit Sojasauce würzen und mit dem Lachs servieren.