

## Rezept

# Ofenlachs mit Kürbis

Ein Rezept von Ofenlachs mit Kürbis, am 20.06.2026

## Zutaten

<b>1 Stück</b> Ingwer (2 cm lang)	<b>100 ml</b> Orangensaft
<b>3 EL</b> Sojasauce	<b>2 Stücke</b> Lachsfilet (à 200 g)
<b>½</b> kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 500 g Fruchtfleisch)	<b>1</b> Brokkoli
<b>2 EL</b> heller ungeschälter Sesam	Salz
	<b>1 EL</b> Sesamöl

### Außerdem

Öl für das Blech

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 805 kcal, 45 g F, 52 g EW, 55 g KH

## Zubereitung

1. Den Ingwer schälen und sehr fein hacken oder durch die Knoblauchpresse drücken. In einem tiefen Teller mit Orangensaft und Sojasauce mischen. Den Lachs abbrausen und trocken tupfen. Eventuelle Gräten mit den Fingerspitzen aufspüren und mit einer Pinzette herauszupfen. Den Lachs bis zur Verwendung in die Marinade legen, dabei zwischendurch immer wieder wenden.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech großzügig einölen. Den Kürbis waschen, die Kerne und das faserige Fruchtfleisch entfernen, unschöne Stellen an der Schale abschneiden und das Kürbisfruchtfleisch mitsamt Schale in dünne Spalten schneiden. Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Den Stiel schälen und grob würfeln. Kürbis und Brokkoli im Öl auf dem Blech wenden, nebeneinander verteilen und salzen. Das Gemüse im heißen Backofen (Mitte) 30 Min. backen.
3. Den Lachs aus der Marinade heben, salzen und ebenfalls auf das Blech legen. Die Marinade über das Gemüse träufeln und alles noch 10 Min. backen, bis der Lachs gar ist. Das Blech herausnehmen, Lachs und Gemüse mit Sesam bestreuen und mit Sesamöl beträufeln. Sofort servieren.