1A+1B Fish

Brokkoli und Lachs aus dem Ofen

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Den Brokkoli in Röschen schneiden und die Knoblauchzehe reiben. Den Brokkoli ca. 10 Minuten kochen. In der Zwischenzeit das Lachsfilet mit 1 EL Sojasoße, Knoblauch und den getrockneten Gewürzen würzen. 10 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen. Den Brokkoli aus der Pfanne schöpfen und auf eine Auflaufform verteilen. Mit Olivenöl und der restlichen Sojasoße besprenkeln und vermengen. Das Lachsfilet und die Zitronenscheibe darauflegen und ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen bis zur gewünschten Garstufe des Lachses backen.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Lachsfilet
- [ ] 200 g Brokkoli
- [ ] 1 Zitronenscheibe
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 2 EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Prise Ingwerpulver
- [ ] Prise Zwiebelpulver
- [ ] Prise Chiliflocken
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**433 kcal**
Kohlenhydrate	**3 g**
Fett	**27 g**
Ballaststoffe	**6 g**
Eiweiß	**38 g**