1A+1B

Fish

Lachs mit Avocado und Frischkäse aus dem Ofen

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Das harte Ende der Spargelspitzen abschneiden, die Tomaten vierteln, die Avocado in Scheiben und den Brokkoli in Röschen schneiden. Ein Stück Backpapier auf dem Backblech (oder in einer Auflaufform) auslegen und erst den Spinat und dann die Spargeln und den Brokkoli darüber verteilen. Den Lachs darauflegen und die Avocadoscheiben und Tomaten darum herum verteilen. Mit Olivenöl besprenkeln und mit Pfeffer, Salz und den getrockneten Kräutern bestreuen. Den Frischkäse über das Gemüse und den Lachs verteilen. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Ab und zu nachschauen, der Brokkoli kann schneller verbrennen. Dann ein Stück Alufolie mit der glänzenden Seite nach oben darüberlegen um ihn zu schützen.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Lachsfilet
- [ ] 1 EL Kräuterfrischkäse light
- [ ] 25 g Spinat
- [ ] 50 g Brokkoli
- [ ] 25 g Kirschtomaten
- [ ] 50 g grüne Spargelspitzen
- [ ] ¼ Avocado
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Prise Cayennepfeffer
- [ ] Prise Italienische Kräuter
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**517 kcal**
Kohlenhydrate	**5 g**
Fett	**38 g**
Ballaststoffe	**5 g**
Eiweiß	**35 g**