

Low-Carb-Lachs mit mediterranem Ofengemüse und Feta

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Backofen auf 180 °C vorheizen. Backblech mit Alufolie auslegen.

- 2 -

Pilze putzen. Zucchini und Pilze in dünne Scheiben schneiden, Paprika entkernen und in Streifen schneiden. Tomaten halbieren.

- 3 -

Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden.

- 4 -

Gemüse, Knoblauch, Zwiebel mit Olivenöl und Paprikapulver vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lachs mit Salz und Pfeffer würzen.

- 5 -

Feta über dem Gemüse verteilen und mit dem Lachs im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen.

Nachdem du das Gericht gekocht und in Tupperdosen gepackt hast, hält es sich im Kühlschrank 2-3 Tage. Für den späteren Verzehr solltest du es aber einfrieren.

Zutaten für 2 Portionen

500 g Lachsfilet
1 Zucchini
1 gelbe Paprika
20 Kirschtomaten
100 g Champignons
1 Knoblauchzehe
4 Esslöffel Olivenöl
1 Zweig(e) Thymian
1 Esslöffel Paprikapulver
1 rote Zwiebel
100 g Feta
Salz, Pfeffer

Lachs ist schnell zubereitet, hat kaum Kalorien und schmeckt einfach köstlich. Und in Kombination mit Zucchini, Paprika, Tomaten, Pilzen, Feta und frischem Thymian passt er wunderbar in deinen Meal-Prep-Plan. Einmal vorbereitet gönnst du ihn dir am nächsten Tag in deiner Mittagspause - und das ganz ohne schlechtes Gewissen. Weitere Rezepte zum Vorkochen findest du übrigens hier.

- 1 -