



RATATOUILLE MIT LACHS



30 Minuten



2 Personen



360 kcal p. P.

Genuss ist wertvoll. Für Körper & Geist, für inneren Antrieb, Widerstandskraft, für das Strahlen in den Augen. Genuss liegt in der Ruhe, im bewussten Tun und vor allem in unseren frisch zubereiteten Gerichten.

Viel Freude beim Kochen & Genießen!

ZUBEREITUNG

Gemüse waschen, klein schneiden und ca. 15 Minuten dämpfen. Danach Olivenöl in einer Pfanne erhitze, Gemüse begeben, leicht anbraten, würzen und im Ofen noch ca. 10 Minuten garen. Anschließend mit dem Saft einer Zitrone beträufeln.

Die Lachssteaks in Olivenöl auf der Hautseite 5 Minuten braten, anschließend ca. 7 Minuten bei 165 Grad im Ofen nachgaren.

Lachs auf dem Ratatouille anrichten und mit frischen Kräutern garnieren.

ZUTATEN

4 Lachsteak mit je 120 g
2 Fenchel
2 Auberginen
2 Zucchini
6 Paradeiser

Olivenöl
Zitrone
Salz
Pfeffer
Basilikum
Oregano



glutenfrei



laktosefrei