

## Lachs mit Rosenkohl, Brokkoli und Tomaten aus dem Ofen



20 Minuten



2 Personen



### NÄHRWERTE

<b>Energie</b>	<b>367 Kcal</b>
<b>Kohlenhydrate</b>	<b>5.5 g</b>
<b>Eiweiß</b>	<b>33.2 g</b>
<b>Fette</b>	<b>22.6 g</b>

Nährwert pro Person

### ZUTATEN

- 2 Stücke Lachssteak oder Lachsfilet (150-200g)
- 1 EL Olivenöl
- 5 kleine Strauchtomaten
- 1 Scheibe Zitrone, halbiert
- 100 g Brokkoli, in kleinen Röschen
- Pfeffer
- 100 g Rosenkohl, die Großen halbiert
- Salz

### ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Rosenkohl und Brokkoli in kochendem Wasser etwa 5 Minuten lang blanchieren. Spüle das Gemüse unmittelbar danach unter kaltem Wasser ab. Lege den Rosenkohl, den Brokkoli und die Tomaten in eine Auflaufform. Mit dem Olivenöl beträufeln und das Gemüse einmal durchrühren. Den Lachs zusammen mit den Zitronenscheiben zwischen das Gemüse geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Form für 15-20 Minuten in den Ofen schieben.