PS. food & lifestyle

1A+1B Fisch

Lachs mit Spargel und gerösteten Tomaten

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kirschtomaten halbieren, das holzige Ende der Spargelstangen abschneiden und Knoblauch sowie Petersilie fein hacken. Die Kirschtomaten auf dem Backblech verteilen. Mit ½ EL Olivenöl besprenkeln und mit Pfeffer und Salz würzen. Ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen rösten. Den Spargel in ca. 4-5 Minuten bissfest dämpfen. In der Zwischenzeit das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Petersilie andünsten. Den Lachs hinzufügen, mit Limettensaft besprenkeln und bis zur gewünschten Garstufe braten. Den Lachs mit Spargel und Kirschtomaten servieren und den Spargel mit Balsamicoessig besprenkeln.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Lachs
- [ ] 150 g grüner Spargel
- [ ] 50 g Kirschtomaten
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 1 TL Limettensaft
- [ ] 1 EL Balsamicoessig
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 Zweig frische Petersilie
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**427 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**27 g**
Ballaststoffe	**4 g**
Eiweiß	**35 g**