



# LACHS MIT BOHNEN UND TOMATEN VOM BLECH



## Zubereitung:

1. Gemüse vorbereiten:
  - Bohnen und Tomaten waschen
  - bei den Bohnen die Enden und Spitzen abschneiden - getrocknete Tomaten in Streifen schneiden
2. Bohnen blanchieren:  
Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, die Bohnen dazugeben und bei geringer Hitze ca. 10 Minuten garen.
3. Bohnen, Tomaten, Oliven sowie getrocknete Tomaten in einer Schüssel mit dem Olivenöl vermischen. Mit Salz und Pfeffer etwas würzen.
4. Fischfilets waschen und trockentupfen.  
Mit Salz, Pfeffer sowie Kräuter der Provence würzen und mit Zitronensaft beträufeln.
5. Backblech (groß) mit Backpapier auslegen.  
Fisch, Bohnen, Tomaten und Oliven darauf verteilen und im heißen Ofen (180 Grad, Umluft) ca. 15-20 Minuten garen.
6. Auf Tellern mit frischer Zitrone anrichten.

### Zutaten für 4 Portionen:

600 g Lachs (4 Filetstücke)  
500 g grüne Bohnen  
250 g Cocktailtomaten  
4 Stück getrocknete Tomaten  
16 Stück Oliven schwarz (klein)  
1 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer, frische Zitrone  
Kräuter der Provence

### Zubereitungszeit:

ca. 20 min zuzüglich Ofenzeit

### Kategorie:

low carb; glutenfrei; ballaststoffreich;  
einfach und gut sättigend

### Nährwerte pro Portion:

445 kcal, 37 g Eiweiß, 29 g Fett,  
8 g Kohlenhydrate, 5 g Ballaststoffe