



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