

Ofengemüse mit Lachs und Kräuterquark

Für 4 Personen:

1 TL Öl, Olivenöl	1 TL Paprikapulver	1 TL Essig, Balsamicoessig
1 TL Thymian	Jodsalz, Pfeffer	200 g Petersilienwurzel
300 g Möhren	2 gelbe Paprika	2 Zwiebeln
500 g Lachsfilet, roh	1/2 Bund Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch
500 g Speisequark 0,5% Fett	1 TL Zitronensaft	

Backofen auf 180° C (Gas: Stufe 2, Umluft: 160° C) vorheizen.

Für die Marinade Öl, Paprikapulver, Essig, Thymian, Salz und Pfeffer verrühren. Petersilienwurzeln und Karotten schälen. Petersilienwurzeln in Stifte und Karotten in Scheiben schneiden. Paprika waschen, entkernen und würfeln. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.

Lachsfilet abspülen, trocken tupfen und würfeln. Lachswürfel und Marinade in einen Gefrierbeutel geben, vorsichtig verkneten und im Kühlschrank 25 Minuten marinieren.

Gemüse in einer Auflaufform (25 x 30 cm) vermischen und mit Alufolie abgedeckt im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten backen.

Alufolie entfernen, Lachswürfel samt Marinade auf dem Gemüse verteilen und im Backofen weitere ca. 20 Minuten backen.

Petersilie und Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Petersilie hacken und Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Quark mit Kräutern, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Ofengemüse mit Lachs und Kräuterquark servieren.

NN am 28. November 2024