

LACHS AUF GEMÜSEBETT

Zutaten (für 2 Portionen)

- 1 Fenchelknolle
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- ½ Bio-Zitrone oder 1 Bio-Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 Lachsfilets (125 – 175g)

(für 4 Portionen im Ofenmeister die Menge verdoppeln;
Achtung: Ofenmeister passt nicht in jede Mikrowelle)



Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Fenchel, Paprika und Zucchini in feine Streifen schneiden (z.B. mit dem **kleinen Küchenhobel**) und in den **kleinen Zaubermeister** (bzw. **Ofenmeister** geben).
3. Die Schale der Zitrone mit dem **Microplane Zester** dünn abreiben und beiseite stellen.
4. Die Zitrone ausdrücken und den Saft zusammen mit dem Knoblauch zum Gemüse geben.
5. 1 EL Öl, Salz und etwas Pfeffer dazu geben und alles miteinander vermengen.
6. Das Gemüse im **kleinen Zaubermeister** mit Deckel bei höchster Stufe für 5 Minuten in der Mikrowelle garen.
7. Den **kleinen Zaubermeister** mit den **Packs an! Silikonhandschuhen** aus der Mikrowelle nehmen.
8. Die Lachsfilets auf dem Gemüse platzieren, mit 1 EL Öl bepinseln und mit Salz, Pfeffer und der Zitronenschale würzen.
9. Je nach Dicke der Lachsfilets (oder bei Tiefkühl-Lachsfilets) weitere 6-8 Minuten bei höchster Stufe in der Mikrowelle garen.
10. Den **kleinen Zaubermeister** ohne Deckel für 15-20 Minuten (mit dem Rost auf der untersten Schiene) in den Backofen geben.
11. Vor dem Servieren noch 2 Minuten im ausgeschalteten Ofen stehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Backzeit: 15-20 Minuten
200°C Ober-/Unterhitze
auf der untersten Schiene (Rost)
Fertig in: ca. 65 Minuten