AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	30 Min.	Frühling	international

LACHS MIT TOMATEN UND GRÜNEN BOHNEN



KURZ VORGESTELLT

Fisch und Gemüse in einer präsentablen Form im Ofen gekocht, eine Kochidee für den Alltag.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

370 g	Grüne Bohnen	8	Sardellenfilets
300 g	Datteltomaten	2 EL	Olivenöl
100 g	Schwarze Oliven, entsteint	700 g	Lachs, Mittelstück
			Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 220° C vorheizen. Eine ofenfeste Schale mit Deckel im Backofen erhitzen. Die Bohnen und 0,5 dl Wasser hineingeben und zugedeckt 3 Min. kochen.
2. Das Wasser abgiessen und mit Tomaten, Oliven, Sardellen und Olivenöl vermischen, salzen und pfeffern.
3. Im Ofen 8 Min. garen.
4. Den Lachs würzen, zwischen das Gemüse legen und alles 10 Min. fertiggaren.

Rezept: Anna Helm Bexter. Alles aus 1 Pfanne. AT-Verlag 2018 - Foto: compactcook.com