

Ofenlachs mit Brokkoli

Vegetarisch: Süßkartoffel mit Brokkoli

Einkaufsliste:

Für 2-4 Personen:

600 g Lachs oder 2 Süßkartoffeln
500 g Brokkoli (1 Kopf)
½ rote Zwiebel
50 ml Olivenöl
1 EL Gewürzmischung

Für die Gewürzmischung:

1 EL Paprikapulver
1 TL Chili oder Piment d'espellette
1 TL Salz
1 TL Pfeffer
½ TL Knoblauchpulver
1 Msp. Muskat
1 Msp. Curry
1 TL Rosmarin

Für die Creme:

200 g Frischkäse
1 EL Gewürzmischung
½ rote Zwiebel
1 EL gehackte Petersilie
20 g ger. Parmesan
20 ml Olivenöl

Für die Knusperkruste:

40 g Pankomehl (oder Paniermehl)
1 EL Petersilie
20 g ger. Parmesan
½ -1 TL Gewürzmischung
50 ml Olivenöl
½ TL Salz
½ TL Pfeffer



So wird's gemacht:

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Den Lachs putzen und trocken tupfen ODER die Süßkartoffeln schälen und längs in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Den Brokkoli in Röschen teilen und die Röschen in Scheiben schneiden. Lachs und Brokkoli in eine Ofenform geben.

Die Zwiebel halbieren. Eine Hälfte in Streifen schneiden, die andere Hälfte fein hacken. Die Zwiebelscheiben zu dem Lachs und Brokkoli geben. Die Gewürze der Gewürzmischung gut vermengen. Einen Esslöffel Gewürzmischung mit dem Olivenöl verrühren und den Lachs bzw. die Süßkartoffel damit einstreichen.

Für die Creme: Frischkäse cremig rühren, die restlichen Zutaten inklusive der gehackten Zwiebel hinzugeben und gut verrühren. Die Creme auf dem Lachs verteilen.

Für die Knusperkruste alles in eine Schale geben, verrühren und über den Lachs und Brokkoli streuen. Im Backofen ca. 25-30 Minuten backen.