



Rezept

Ofengemüse mit Lachs

Für 3 Portionen:

- 600 g frische Rote Bete
- ca. 8 Stiele Thymian
- 4 EL Goldmarie Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 3 Stangen Staudensellerie
- 400 g Süßkartoffeln
- 2 kleine Äpfel (z. B. Elstar)
- 2 TL Zitrone
- 600 g Lachsfilet (frisch oder TK aufgetaut)
- 100 g Schmand
- 2 EL fettarmer Naturjoghurt
- 3–4 TL Sahnemeerrettich
- 1 Beet Kresse

Zubereitung:

Rote Bete waschen, schälen, in grobe Stücke schneiden (evtl. Einmalhandschuhe tragen). Thymian waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen, Hälfte mit 2 EL Öl, Salz, Pfeffer und Roter Bete mischen. Auf einer Seite des Backblechs verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (U: 180 °C/G: Stufe 4) 35–40 Min. garen. Ab und zu wenden. Sellerie putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Süßkartoffeln schälen, in grobe Würfel schneiden. Restlichen Thymian mit restlichem Öl, Salz, Pfeffer und Gemüse mischen. Nach 10–15 Min. Garzeit auf die andere Blechhälfte geben. Äpfel vierteln, schälen, entkernen, in Spalten schneiden, mit 1 TL Zitrone beträufeln. Lachs waschen, trocken tupfen, in 3 Portionen teilen. Mit restlicher Zitrone beträufeln, salzen, pfeffern. Nach 25 Min. mit Äpfeln aufs Blech legen. Schmand, Joghurt und Meerrettich verquirlen, salzen, pfeffern. Gemüse und Fisch auf Tellern anrichten. Kresse vom Beet schneiden, darüberstreuen. Dressing dazuservieren.