

Mittagessen

Dreierlei Ofengemüse



VEGAN



LAKTOSEFREI



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 463-594 kcal*

Kohlenhydrate: 37 g

Proteine: 32-43 g

Fette: 13-33 g

Zutaten für 1 Portion:

- 125 g Lachsfilet **oder**
Hähnchenbrustfilet **oder**
Räuchertofu
- 200 g Kartoffeln (ungekocht)
- 1 Zweig Rosmarin, frisch
- 1/2 Rote Bete
- 1/2 Zucchini
- 1 Paprika
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer



CA. 60 MINUTEN

Zubereitung

1. Backblech mit Backpapier auslegen und Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
2. Kartoffeln gründlich abspülen und wenn gewünscht schälen. Dann vierteln (je nach Größe). In eine Schüssel geben, Salz, Pfeffer und einen halben Esslöffel Öl darüber geben und alles gut vermengen. Dann die Kartoffeln auf die eine Backblechhälfte geben und Rosmarin zum Schluss auf die Kartoffeln legen.
3. Nun das Gemüse abwaschen, Zucchini, Paprika und Rote Bete vierteln. Die Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden. Das Gemüse ebenfalls in einer Schüssel mit einem halben Esslöffel Öl, Salz und Pfeffer vermengen und auf die andere Backblechhälfte geben.
4. Nun Eiweißquelle nach Wahl ebenfalls aufs Backblech geben (der Tofu kann vorher auch noch gewürfelt werden.). Nach Belieben würzen. Bei Lachs ist auch Zitronensaft sehr lecker! Jetzt das Backblech in den Ofen schieben und alles zusammen für etwa 30 Minuten backen.

Tipp: Dieses Rezept lohnt sich richtig in der Vorbereitung, wenn du es direkt für mehrere Tage zubereitest! Füge gerne auch Gemüsesorten deiner Wahl hinzu. Karotten, Tomaten, Champignons oder Pastinaken eignen sich auch ganz wunderbar. Ebenfalls kannst du Knoblauchzehen oder Schalotten zwischen das Gemüse legen, wenn du noch etwas extra Aroma möchtest!

* Variiert je nach ausgewählter Option. Für genaue Kalorien- und Nährwertangaben siehe Coaching-Bereich.