



Lachs mit Ananas-Gemüse

Description

Zubereitung:

- 4 Lachsfilets
- 1 kleine Dose Ananas oder frische Ananas
- 1 kleine Zucchini
- 1 Spitzpaprika
- 1 Karotte
- 1-2 Zwiebeln
- Etwas Öl zum Marinieren (ich habe Kräuter-Knoblauch-Öl genommen)
- Gewürze zum Verfeinern

Falls ihr TK Lachs habt, lasst ihn komplett auftauen, wascht ihn kurz ab und tupft ihn trocken. Mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen und auf die (gefettete) Stoneware legen. Schneidet dann euer ganzes Gemüse klein. Im Grunde könnt ihr da nehmen, was euer Gemüsefach so hergibt. Gebt alles in eine Schüssel und mariniert es mit Öl, Salz und Pfeffer. [Ich habe dann noch einige Produkte der lieben Ellen von Ellens Allerlei genommen \(Ananas Crema, Mango Crema, Chakalaka Gewürz\)](#). Falls ihr diese Produkte nicht habt, würde ich noch etwas Zitronensaft hinzugeben, das passt immer gut zu Lachs.

Das ganze kommt dann bei 200 Grad Ober-Unterhitze für 25-30 Minuten in den Backofen. Dazu passt Reis oder Baguette.