

Lachs mit Zitronen-Zucchini (Keto)

Abendessen · Keto · ca. 8,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Wenn du ein **Keto Rezept Lachs Zucchini** suchst, das ohne großen Aufwand satt macht, bist du hier richtig. Der Lachs bleibt im Ofen schön saftig, das Gemüse bekommt Röstaromen und die Zitrone bringt genau die richtige Frische. Perfekt für einen stressigen Abend, an dem du trotzdem vernünftig essen willst.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: 15 Minuten Vorbereitung, **25 Minuten im Ofen**
- Portionen: 2
- Schwierigkeitsgrad: leicht
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 560 kcal
  - Fett: 36 g
  - Eiweiß: 48 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 12 g
  - Ballaststoffe: 4 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 8 g**

Zutaten

- 2 Lachsfilets à ca. 180 g
- 1 mittelgroße Zucchini, ca. 250 g
- 1 rote Paprika, ca. 150 g
- 200 g Brokkoli
- 1 kleine Zwiebel, ca. 40 g
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL abgeriebene Zitronenschale
- 1 TL getrockneter Dill oder italienische Kräuter
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer
- optional: 2 EL Crème fraîche für die Sauce

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vor. Lege ein Backblech mit Backpapier aus.
2. Schneide die Zucchini in halbe Scheiben, die Paprika in Streifen und die Zwiebel in feine Spalten. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen. Alles in einer großen Schüssel mit 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Knoblauch und den Kräutern mischen.
3. Verteile das Gemüse auf dem Blech und backe es **10 Minuten vor**, damit es schon leicht Farbe bekommt.
4. In der Zwischenzeit den Lachs trocken tupfen. Mit Zitronensaft, Zitronenschale, etwas Salz und Pfeffer würzen. Wer mag, bestreicht den Fisch ganz dünn mit etwas Olivenöl.
5. Hol das Blech aus dem Ofen, schiebe das Gemüse etwas auseinander und lege die Lachsfilets dazwischen. Backe alles weitere 12 bis 15 Minuten, je nach Dicke der Filets. Der Fisch sollte innen noch zart und saftig sein.
6. Für eine schnelle Sauce kannst du optional Crème fraîche mit einem Spritzer Zitronensaft verrühren und leicht salzen. Das passt besonders gut, wenn du ein etwas cremigeres Abendessen willst.
7. Richte den Lachs mit dem Ofengemüse auf Tellern an und gib bei Bedarf noch etwas frischen Pfeffer darüber. Sofort servieren.

Tipps und Variationen

Wenn du saisonal kochen willst, kannst du das Gemüse gut anpassen. Im Herbst passen Blumenkohlröschen oder kleine Stücke vom Kürbis, solange du die Kohlenhydrate im Blick behältst. Für noch mehr Frische funktioniert auch gehackte Petersilie am Ende sehr gut. Wer es etwas herzhafter mag, gibt ein paar Kapern über den fertigen Lachs.

Beim Öl reicht ein gutes Olivenöl völlig aus. Wenn du dich generell fragst, welche Fette in der ketogenen Lebensweise sinnvoll sind, schau dir auch unseren Beitrag zu Kokosöl, Butter und Olivenöl an. Da wird schnell klar, wann welches Fett wirklich passt und wann nicht.

Du möchtest öfter Fisch essen? Dann ist auch Wraps mit Lachs und Kräuterfrischkäse eine praktische Idee für Tage mit wenig Zeit. Nicht ganz so edel, aber genauso alltagstauglich.

Aufbewahrung und Meal Prep

Reste halten sich im Kühlschrank in einer gut schließenden Dose etwa 2 Tage. Den Lachs am besten getrennt vom Gemüse lagern, wenn du kannst. Zum Aufwärmen reicht ein sanfter Gang im Ofen bei 140 °C für wenige Minuten oder eine Pfanne mit Deckel. Die Mikrowelle geht auch, macht den Fisch aber schneller trocken.

Für Meal Prep kannst du das Gemüse am Vorabend schon schneiden und würzen. So sparst du am nächsten Tag wirklich Zeit. Wenn du generell mehrere ketogene Mahlzeiten auf einmal vorbereiten willst, hilft dir unser Beitrag Meal Prep für Keto mit einem guten System für die Woche.

Die Nährwertangaben sind Schätzwerte und können je nach Produkt und Menge abweichen. Dieses Rezept ersetzt keine individuelle Ernährungs- oder medizinische Beratung.

Rezept von www.ketose-blog.de