

Lachs mit Ofengemüse (Keto)

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

Wenn du ein **Keto Rezept Lachs Zucchini** suchst, das ohne viel Aufwand satt macht und trotzdem frisch schmeckt, bist du hier richtig. Der Lachs kommt auf ein Blech mit Gemüse, die Zitrone sorgt für eine helle Note, und der Ofen erledigt den Rest. Genau das Richtige, wenn der Tag lang war und du abends nicht mehr lange in der Küche stehen willst.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten Vorbereitung, 25 Minuten Backzeit
- Portionen: 4
- Schwierigkeitsgrad: leicht
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 430 kcal
  - Fett: 27 g
  - Eiweiß: 35 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 11 g
  - Ballaststoffe: 3 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 8 g**

Zutaten

- 600 g Lachsfilet, ohne Haut oder mit Haut, je nach Vorliebe
- 2 Zucchini, ca. 400 g
- 2 rote Paprika, ca. 300 g
- 300 g Brokkoli
- 1 kleine rote Zwiebel, ca. 60 g
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL getrockneter Oregano
- Salz und Pfeffer

- 1 EL gehackte Petersilie oder Dill

Zubereitung

1. Heize den Backofen auf **200 °C Ober-/Unterhitze** vor. Lege ein Backblech mit Backpapier aus.
2. Schneide die Zucchini in halbe Scheiben, die Paprika in Streifen und den Brokkoli in kleine Röschen. Die Zwiebel in feine Spalten schneiden, den Knoblauch hacken.
3. Gib das Gemüse in eine große Schüssel. Mische 2 EL Olivenöl, Paprikapulver, Thymian, Oregano, Salz und Pfeffer dazu. Alles gut vermengen, damit das Gemüse überall gewürzt ist.
4. Verteile das Gemüse auf dem Blech und backe es **10 Minuten vor**. So bekommt der Brokkoli etwas Farbe, ohne zu weich zu werden.
5. In der Zeit den Lachs trocken tupfen. Mit dem restlichen Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und einer Hälfte des Zitronenabriebs einreiben.
6. Hole das Blech kurz aus dem Ofen, schiebe das Gemüse auseinander und lege den Lachs dazwischen. Backe alles weitere 12 bis 15 Minuten, je nach Dicke der Filets.
7. Press die Zitrone aus. Träufle kurz vor dem Servieren etwas Zitronensaft über Lachs und Gemüse und streue Petersilie oder Dill darüber.
8. Richte direkt an, solange der Lachs noch schön saftig ist. Einmal zu lange warten und er wird trocken. Passiert schneller, als man denkt.

Tipps und Variationen

Wenn du es noch aromatischer magst, mische etwas Zitronenabrieb und fein gehackten Knoblauch mit einem Löffel Olivenöl und streiche den Lachs damit ein. Das gibt richtig gute Ofenaromen, ohne die ketogene Ernährung unnötig kompliziert zu machen. Wer mag, kann zusätzlich ein paar Cherrytomaten ergänzen, muss aber die Kohlenhydrate im Blick behalten.

Statt Brokkoli funktioniert auch Blumenkohl sehr gut. Wenn du dazu mehr Ideen suchst, passt auch der Beitrag Blumenkohl in der Keto-Küche gut als kleiner Küchenhelfer. Für etwas mehr Schärfe kannst du eine Prise Chiliflocken über das Gemüse geben. Das ist unspektakulär, aber wirksam.

Wenn du Fisch lieber sehr zart magst, nimm lieber auf der unteren Ofenschiene etwas mehr Resthitze statt die Filets unnötig lang zu garen. In der Ketose zählt nicht nur der Kohlenhydratwert, sondern auch, dass du ein Gericht wirklich gern isst. Sonst landet es beim nächsten Mal doch wieder auf der unnötigen Sonderliste.

Aufbewahrung und Meal Prep

Reste halten sich in einer gut verschlossenen Dose im Kühlschrank etwa 2 Tage. Am besten bewahrst du Lachs und Gemüse zusammen auf, dann zieht alles noch etwas durch. Zum Aufwärmen reicht der Backofen bei 120 °C für wenige Minuten oder eine Pfanne mit ganz wenig Fett. Die Mikrowelle geht auch, macht den Fisch aber schneller trocken.

Für Meal Prep kannst du das Gemüse schon am Vortag schneiden und mit Öl sowie Gewürzen mischen. Dann steht das Blech später in wenigen Minuten im Ofen. Wenn du deine Wochenplanung rund um die ketogene Lebensweise organisierst, lohnt sich auch ein Blick auf Meal Prep für Keto. Das spart dir unter der Woche echt Nerven.

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