Lachs mit Spargel aus dem Ofen

Zutaten für 3 Portionen

- 375 g Lachsfilet
- 400 g grüner Spargel
- 100 g Mini-Tomaten
- ½ rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- 1 Zitrone
- Salz

Für die Möhren-Nudeln

- 200 g Bandnudeln
- 1 Möhre
- 2 EL Frischkäse
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- Petersilie

Arbeitszeit:	ca. 5 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 25 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 30 Minuten

So machst du den Spargel-Lachs im Ofen selber

1. Heize den Ofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vor.
2. Wasche den Spargel und schneide die Enden ab. Lege ihn in eine kleine Auflaufform. Wasche die Tomaten und verteile sie darauf.
3. Die Zwiebel schält du und schneidest sie in Scheiben. Der Knoblauch wird ebenfalls geschält und halbiert. Gib beides mit in die Form und verteile großzügig Olivenöl über alles.
4. Lege nun die Lachsfilet auf den Spargel, salze sie und belege sie mit etwas Zitrone.
5. Schiebe die Lachs-Gemüsemischung dann für 25 Minuten in den Ofen.
6. Bereite währenddessen die **cremige Möhren-Pasta** zu. Dafür schälst du die Möhre und hobelst dann mit dem Sparschäler Streifen, die deinen Bandnudeln sehr ähnlich sehen.
7. Koche die Bandnudeln und gieße sie nach der Kochzeit grob ab, so dass ein kleiner

Schluck Wasser im Topf bleibt. Gib die Möhrenstreifen, den Frischkäse, das Gemüsebrühpulver und etwas gehackte Petersilie dazu und verrühre alles gut.
8. Serviere die Möhren-Nudeln mit dem Ofenlachs und dem Spargel.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.