

Lachsfilets mit grünen Bohnen, Tomaten, Oliven und Salzkapern

Zutaten für 4 Personen

400 g grüne Bohnen
150 g Kirschtomaten
1 Hand voll beste schwarze Oliven
2 EL Salzkapern
1 Bund Basilikum
2 EL Olivenöl
4 dicke Lachsfilets (je ca. 200 g) mit Haut
2 Biozitrone
Salz
Pfeffer

Unkompliziert, aromatisch und toll für's Auge! Lachs und Bohnen werden auf demselben Blech gebraten.

Bohnen putzen, in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen, sodass sie noch etwas Biss haben, abgießen und leicht abkühlen lassen. Mit den Kirschtomaten, den Oliven, den abgewaschenen Salzkapern und den abgezupften Basilikumblättern in eine Schüssel geben. Olivenöl sowie etwas Salz und frisch gemahlener oder zerstoßener Pfeffer untermischen.

Backofen samt Blech auf Höchsttemperatur, mindestens aber 250 Grad vorheizen. Lachsfilets abtupfen, mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln, salzen und pfeffern und rundherum mit Olivenöl einpinseln.

Das Backblech vorsichtig aus dem Ofen nehmen – es ist jetzt zischend heiß! Lachsfilets mit der Hautseite auf eine Seite des Blechs setzen, Bohnenmischung auf der anderen Seite verteilen. Auf mittlerer Schiene 10 Minuten braten. Vor dem Servieren mit Zitronenvierteln garnieren.

Dazu schmeckt Basmati oder frisches Baguette.

