

# Lachspfanne mit Gemüse vom großen Grillstein

Zutaten für 4 Portionen, p.Pers. 8 SmartPoint Punkte

## Zutaten:

1000 g gemischtes Gemüse zb. Zucchini, Paprika, Champignons, Zuckerschoten

1 große Zwiebel

100 ml Weißwein

4 Stiele Estragon

4 Lachsfilets (à 150 g)

1 Bio-Orangen (mit verzehrbare Schale)

schwarzer Pfeffer und Salz aus der Mühle

## Zubereitung:

Den Grillstein leicht mit Rapsöl fetten und auf dem Grill vorheizen.

Alternativ im Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Nun das Gemüse putzen und in gleich große Stücke schneiden.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in nicht zu dünne Ringe schneiden. Den Estragon waschen und die Blättchen von den Stielen streifen.

Die Orange abwaschen und in Scheiben schneiden.

Die Lachsfilets abspülen, trocken tupfen, salzen und pfeffern.

Jetzt das Gemüse auf den Grillstein verteilen und kräftig salzen und pfeffern. Estragonblättchen darüber streuen und den Weißwein angießen.

Genauso beim Backblech verfahren.

Nun den Fisch oben auf das Gemüse legen und die Orangenscheiben darauf verteilen.

Das ganze bei ca.200 Grad oder wenn der Grill kein Thermometer hat, bei mittlerer Hitze 28-30 Minuten mit geschlossenem Deckel garen.

Im Backofen ebenfalls auf 200 Grad.

Guten Appetit wünscht Euch Judith ☺