



**Rezept
des Monats
Oktober
2022**

DIE R+V-BETRIEBSGASTRONOMIE PRÄSENTIERT

Mediterranes Gemüse mit Lachs

Zutaten für 4 Personen

- 1 EL Olivenöl
- 200 g rote Paprika
- 250 g Zucchini
- 300 g Aubergine
- 1 Zwiebel
- 400 g kleine Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 400 g gestückelte Tomaten aus der Dose
- Salz, Pfeffer
- 4 Lachsfilets
- Basilikum

**435 kcal
pro Portion**

☆☆☆☆☆
**Schwierigkeit:
leicht**

Zubereitung:

- 1 Das Gemüse waschen.
- 2 Kerngehäuse der Paprika entfernen und diese in Streifen schneiden. Zucchini und Aubergine in Würfel schneiden. Kartoffeln halbieren.
- 3 Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden.
- 4 Rosmarin und Thymian waschen und fein hacken.
- 5 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten.

- 6 Zucchini, Paprika und Aubergine dazugeben.
- 7 Nach 5 Minuten die gestückelten Dosentomaten und Kräuter dazugeben, alles gut verrühren und für 10 Minuten kochen lassen.
- 8 Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Sollte sie zu dickflüssig werden, einen Schluck Wasser dazugeben.
- 9 Die Lachsfilets mit der Haut nach unten auf das Ratatouille legen und für weitere 5 bis 8 Minuten simmern lassen, bis der Fisch durchgegart ist.
- 10 Das Gericht mit Basilikum garnieren.



Makro-Nährstoffe (pro Portion)

Fett	21 g
Kohlenhydrate	23 g
Eiweiß	36 g



Das sagt die R+V-Ernährungswissenschaftlerin Jana: „**Die langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA stellen essenzielle Fettsäuren für den Menschen dar: Da unser Körper sie nicht selbst bilden kann, müssen sie für eine gesunde Körperfunktion mit der Nahrung aufgenommen werden. Gerade DHA ist eine Fettsäure, die für die gesunde, kognitive Funktion des Gehirns unerlässlich ist. Zu finden sind die langkettigen Omega-3-Fettsäuren in fetten Kaltwasserfischen, wie z. B. Lachs, aber auch in pflanzlichen Algenölen.**“

Du bist nicht allein.