

LACHS IM OFEN GAREN

10 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



30 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Lachsfilet
- 1 Zitrone (Bio)
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Thymian



Zubereitung:

1. Heize den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vor. Bestreiche eine Auflaufform mit etwas Olivenöl. Lege die Lachsfilets hinein.
2. Verrühre den gepressten Knoblauch, den Saft einer halben Zitrone, das Olivenöl, den Honig und den Pfeffer zu einer Marinade. Bestreiche die Lachsfilets damit. Würze sie anschließend mit Salz und verteile die Thymianzweige darüber. Alternativ kannst du auch etwas gerebelten Thymian in die Marinade rühren.
3. Schneide die andere Hälfte der Zitrone in Scheiben und verteile sie ebenfalls in der Auflaufform. Gare den Lachs 20 Minuten im Ofen. TK-Lachs kannst du gefroren verwenden, musst dann aber eine Garzeit 30 Minuten einplanen.

Nährwerte pro Portion: 322 kcal | KH 5 g | E 25 g | F 21 g



Ein Rezept von Familienkost.de

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

