Orangenlachs

5 Min		25 Min
ZUBEREITUNGSZEIT		GESAMTZEIT

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Lachsfilet
- 1 Orange (unbehandelt)
- 40 g körniger Senf
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Thymian
- 1 EL Olivenöl
- 10 g Butter

So machst du den Orangenlachs selber

1. Heize den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vor. Spüle die Lachsfilets ab und tupfe sie trocken.
2. Gib das Olivenöl in deine Auflaufform. Salze und Pfeffer die Fischfilets von beiden Seiten und lege sie in die Form.
3. Verrühre den körnigen Senf mit dem Honig und streiche die Oberseite des Fischs dünn damit ein. Lege etwas Thymian darauf.
4. Wasche die Orange und schneide sie in dünne Scheiben. Verteile sie auf den Lachsfilets. Wenn du möchtest, kannst du einige Möhrenscheiben und Knoblauchwürfel rund um den Fisch verteilen.
5. Gib auf jedes Stück Lachs 1/4 Teelöffel Butter. Schiebe die Auflaufform in den Ofen und gare sie für 20 Minuten.