

Zitronen Lachs aus dem Ofen



Zutaten

für 2 Personen

4 Lachsfilets - ohne Haut
1/2 Zitrone - gewaschen
und in
Scheiben geschnitten
3 EL Zitronensaft
60 ml Olivenöl - ca. 5 EL
3 Knoblauchzehen –
(alternativ frische kleine
Knollen für Knofi-Fans)
1 EL Honig
Salz und Pfeffer
5 Thymianzweige

Und so wird's gemacht

Den Backofen auf 180 ° Ober-/Unterhitze (160 ° Umluft) vorheizen und eine passende Auflaufform mit etwas Olivenöl einfetten.

Die Lachsfilets trocken tupfen, salzen und in die Auflaufform legen.

Die halbe Zitrone wäschst Du heiss ab, trocknest sie und schneidest sie in ca. 3 mm dicke Scheiben, die Scheiben nochmal halbieren.

Die 5 Thymianzweige waschen und trocknen. Die 2-3 Knoblauchzehen NICHT schälen nur mit dem Handballen/Spatel etwas andrücken (entfaltet so das Aroma) ALTERNATIV eine kleine frische, ganze Knolle vierteln = für Knoblauch-Fans wie mich.

Die halbierten Zitronenscheiben, die Thymianzweige und den Knoblauch um die Lachsfilets verteilen.

60 ml Olivenöl (ca. 5 EL), 3 EL Zitronensaft und 1 EL Honig vermengen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, nach Belieben nochmal abschmecken.

Das Dressing über die Lachsfilets giessen und für ca. 20 Minuten im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene garen.

Mein Tipp

TK-Lachs würde ich vorher sanft im Kühlschrank auftauen lassen.

Dazu schmeckt ganz toll Reis oder einfach nur ein leckeres Baguette das man herrlich in die Sosse tunken kann.