


Kräuterlachs aus dem Ofen

 15 Min. + 10 Min. backen

1 Bio-Zitrone
800 g Lachsfilet mit Haut (Bio)
1 EL Olivenöl
1 TL Fleur de Sel
wenig Pfeffer


Ofen auf 220 Grad vorheizen. Zitrone in Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Lachs auf die Zitronenscheiben legen. Fleur de Sel darüberstreuen, würzen.

Backen: ca. 10 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen.

1 Bund glattblättrige Petersilie
1 Bund Thai-Basilikum
3 EL flüssiger Honig
4 EL grobkörniger Senf
wenig Pfeffer
50 g ungesalzene geschälte Pistazien

Petersilie und Thai-Basilikum grob schneiden, mit Honig und Senf verrühren, würzen. Sauce über den Lachs verteilen. Pistazien darüberstreuen.

Portion (¼): 575 kcal, F 38g, Kh 15g, E 42g


Mögen Sie es scharf? Dann ersetzen Sie die Pistazien durch Wasabi-Nüsse!