

Backofen-Lachs mit Zitrone

Der Backofen-Lachs mit Zitrone ist ein leichtes und bekömmliches Rezept für Fischliebhaber.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

4 Stk.	Lachsfilet (ohne Haut)
1 Stk.	Bio-Zitrone (Schale unbehandelt)
3 EL	Zitronensaft
5 EL	Olivenöl extra vergine
3 Stk.	Knoblauchzehe
1 EL	Honig
	Salz und Pfeffer
	Thymian (frisch oder getrocknet)
1 Stk.	Backform

Zubereitung

1. Für den **Backofen-Lachs mit Zitrone** den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Backform mit Olivenöl einfetten.
2. Die Lachsfilets mit Wasser abspülen, trocken tupfen und mit Salz würzen. Die gewaschene Zitrone in Scheiben schneiden, Knoblauchzehen schälen.
3. Den Lachs in die Backform legen, Zitronenscheiben rundum verteilen. Die Knoblauchzehen mit dem Messer zerdrücken und zugeben. Mit frische Thymianzweige oder getrockneten Thymian würzen.
4. Das Olivenöl mit Zitronensaft und Honig vermengen, salzen und pfeffern. Die Marinade über den Lachs gießen.

5. Im Backofen auf mittlerer Schiene zirka 20 Minuten garen.

Tipp

Wer für den Backofen-Lachs ein Bratthermometer zur Hand hat, lässt den Lachs bis zu einer Kerntemperatur von 55 °C bis maximal 60 °C im Ofen. Als Beilage Reis, Bratkartoffeln oder ein knuspriges Baguette reichen.