

Gebackener Lachs

Gebackener Lachs schmeckt mit diesem Rezept einfach wunderbar. Gesund, lecker und die Zubereitung ist supereinfach. Gleich ausprobieren!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 50 min



Zutaten

4 Stk.	Lachsfilet
1 Stk.	Paprika (rot)
1 Stk.	Zwiebel
5 Stängel	Petersilie
1 Stk.	Knoblauch
1 Stk.	Orange
1 Stk.	Chilischote (rot)
1 TL	Honig
1 Prise	Thymian (gerebelt)
1 Prise	Pfeffer (aus der Mühle)
	Meersalz (aus der Mühle)
1 EL	Rapsöl

Zubereitung

1. Für **gebackener Lachs** als Erstes den Backofen auf 160° Umluft vorheizen. Danach den Lachs waschen und mit Küchenpapier gut trocken tupfen. Den Fisch nun mit dem Meersalz einreiben und kurz beiseite stellen.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Dann die Paprika waschen, abtrocknen, das Gehäuse entfernen fein würfeln. Danach den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chilischote ebenfalls waschen, das Gehäuse entfernen und in feine Ringe schneiden. Anschließend die Orange mit einem scharfen Messer filetieren und in Stücke schneiden.

3. Jetzt die Hälfte des Öls in eine Pfanne geben und erhitzen. Wenn die Pfanne heiß ist, den Lachs für eine Minute hineinlegen. Dann wenden und für eine weitere Minute braten. Währenddessen Küchenpapier auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Den Fisch aus der Pfanne nehmen und auf das Küchenpapier legen, damit das Fett abtropfen kann. Als Nächstes den Fisch in eine Auflaufform legen und mit Pfeffer und Thymian würzen. Die Auflaufform für etwa zehn Minuten in den Ofen stellen.
4. Während der Fisch in dem Ofen ist, die Pfanne mit einem Küchentuch auswischen und das restliche Öl hineingeben. Die Pfanne wieder erhitzen und die Zwiebeln darin schwenken. Nun die Paprika, Knoblauch, Chilischote zugeben, gut umrühren und alles für etwa drei bis fünf Minuten auf mittlerer Hitze braten lassen. In der Zwischenzeit die Petersilie waschen und gut abtropfen lassen. Zuletzt den Honig in die Pfanne geben und gut einrühren.
5. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und auf den Tellern verteilen. Die Mischung aus der Pfanne über den Fisch geben, mit Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Tipp

Gebackener Lachs schmeckt mit einem frischen Salat oder einem leckeren Weißbrot einfach himmlisch. Am Besten die Teller vor dem Servieren kurz in den Ofen stellen, dann sind diese schön warm und das Gericht kühlt nicht so schnell aus.