

Lachs in Zitronen-Knoblauch-Öl

(2 Portionen)

Zutaten:

480 g TK-Lachsfilet
2 Knoblauchzehen
3 – 4 Stiele Thymian
2 Stiele Basilikum
4 TL Öl (z.B. „Basilico-Öl“)
Saft einer Zitrone
Salz & Pfeffer
Alufolie
Frische Kräuter und Zitrone zum garnieren

Zubereitung:

- Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- Kräuter waschen und die Blätter abzupfen.
- Thymian grob hacken, Basilikum in Streifen schneiden.
- Öl und Zitronensaft verrühren.
- Knoblauch und Kräuter verrühren.

- Lachs abspülen, trockentupfen, mit Pfeffer würzen.
- In einen Gefrierbeutel legen und mit dem Zitronen-Öl übergießen. Beutel fest verschließen und im Kühlschrank ca. 2 Stunden ziehen lassen, dabei ab und zu wenden.
- Lachs aus der Marinade nehmen, salzen und jeweils auf ein Stück Alufolie setzen die Kanten etwas hochklappen.

- Lachs auf dem heißen Grill ca. 10 Minuten grillen.
- Mit frischen Kräutern und Zitrone garnieren.

Pro Portion: 4 E, 2 F

Rezeptvariante

Viktoria-Barsch oder Hokifilet sind feste Fischarten und eignen sich für dieses Rezept ebenso gut.

Einkaufstipp

Frischer Fisch sollte noch am selben Tag verzehrt werden.
Bis zur Zubereitung zugedeckt im Kühlschrank lagern.