



Lachsfilet in mediterraner Zitronenmarinade

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Knoblauchzehen	1 St.
Petersilie, frisch	25 g
Zitronen	1 St.
Olivenöl	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, feine Reibe, Küchenkrepp, Grill

1. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Knoblauch schälen und hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen streifen und hacken. Zitrone heiß waschen und etwa 1 TL Schale fein abreiben. In einer Schüssel alles mit Olivenöl vermengen.
2. Lachs waschen, trocken tupfen und salzen. Mit der Marinade vermengen und bis zum Braten (mindestens 30 Min.) beiseitestellen.
3. Lachs in Kräutermarinade auf einem Grill ca. 10 Min. rundherum braten.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst den Lachs natürlich auch in der Pfanne braten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	382 kcal
Kohlenhydrate	4 g
Eiweiß	31 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	27 g