



# Lachs in Kräutermarinade

🕒 Zeit gesamt  
25min

🕒 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 kühl stellen.
3. Lachs in Kräutermarinade auf einem Grill ca. 10–15 Min. braten.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst den Lachs auch in der Pfanne braten. Am besten den Lachs vorbereiten und ca. 1 Stunde in der Marinade ziehen lassen.

## Nährwerte (pro Portion)

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