

Lachsfilet in mediterraner Zitronenmarinade





Zubereitungszeit 25min





Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung



- 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