



Lachs mit italienischen Kräutern

das schnelle Rezept für 4 bis 6 Personen eine Lachsseite von 1,2 bis 1,5 Kg

eine kleine Lachsseite vom Fischgeschäft auslösen lassen, dann die verbleibenden Gräten mit der Pinzette rausziehen.

ein Backblech mit Alufolie beziehen

Den Fisch mit Salz und italienischen Kräutern würzen.

Ein zweites Stück Alufolie auf das Blech legen, so dass es rechts und links absteht. Etwas Öl darauf schütten und gleichmäßig verteilen.

Die Fischseite nach unten auf das Blech legen - Die Hautseite muss oben sein. Dann auch auf die Haut etwas Salz streuen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Fisch in den Backofen schieben und so 10 Minuten braten lassen. Mit etwas Weißwein bespritzen. 5 Minuten weiter braten. Dann das Blech herausnehmen und den ganzen Fisch mit Hilfe der Alufolie umdrehen. Weitere 10 Minuten abgedeckt backen. Fertig!!

Dazu frische Kartoffel und einen schönen Salat oder Spargel

Als Sauce reiche ich Olivenöl mit Petersilie, Knoblauch und Zitrone (mit Salz abgeschmeckt).