

# Lachs aus dem Ofen

Zart und saftig bei einfacher Zubereitung. Besonders lecker durch die Honig-Dill-Marinade. Überzeugt selbst Fischskeptiker.



## Du brauchst du folgende Zutaten

- 120-150 g Lachs pro Person. Mit Haut, als größeres Stück oder portioniert
- frischer oder getrockneter Dill. Versuche frischen zu bekommen, der Aufwand lohnt sich, das Aroma frischen Dills ist um Längen besser
- 4 El Olivenöl
- ½ Zitrone, den Saft
- 1 Tl. Mittelscharfer Senf

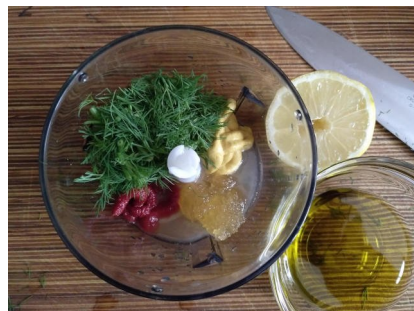
- 1 Tl Tomatenmark
- 1-2 Tl. Honig
- ½ Tl Salz

## Küchenhardware

- Auflaufform oder Backblech
- Mixer oder Schüttelglas
- Messer & Schneidbrett
- Teelöffel

## Zubereitung

1. Den Lachs mit einem Küchentuch abtupfen und beiseite legen.  
Den Dill waschen und kleinschneiden. Die 1/2 Zitrone auspressen und samt Dill und den anderen Zutaten für die Marinade in den Mixer oder ein Glas geben und alles gut mixen. Abschmecken und den Lachs damit einreiben
2. Den Fisch kannst du in eine verschließbare Dose oder einen Gefrierbeutel geben damit das Aroma der Marinade in den Fisch ziehen kann. Den Lachs für mindestens 2 Stunden marinieren, besser 4-6 Stunden. Über Nacht geht natürlich auch. Dabei die Marinade zwischendurch nochmal über den Fisch verstreichen.
3. Den Ofen auf 180°C vorheizen und den Fisch in eine mit Öl bestrichenen Auflaufform auf der mittleren Schiene in den Ofen geben.
4. Jetzt heißt es wachsam sein, denn es dauert nicht lange und der Fisch ist fertig. Nach 8 Minuten kannst du die Grillfunktion zuschalten, wenn du den Lachs etwas krosser magst. Da jeder Ofen etwas anders arbeitet und mancher Grill ziemlich viel Power hat, solltest du den Lachs im Auge behalten damit er nicht verbrutzelt.  
Nach weiteren 5 Minuten mit Grillfunktion bei 220°C sollte der Lachs fertig sein.



Dazu passen Salzkartoffeln / Ofenkartoffeln mit Bohnen oder Gnocchi mit Spinat