

## Lachs im Ofen garen

### Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Lachsfilet
- 1 Zitrone (Bio)
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Thymian (etwa 8 Zweige)



**Arbeitszeit:** ca. 20 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 30 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 50 Minuten

### Zubereitung:

1. Heize deinen Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vor.
2. Bestreiche eine Auflaufform mit etwas Olivenöl. Lege die gefrorenen Lachsfilets hinein und lass sie kurz antauen.
3. Rühre den gepressten Knoblauch, den Saft einer halben Zitrone, das Olivenöl, den Honig und den Pfeffer zu einer Marinade.
4. Bestreiche die Lachsfilets damit.
5. Würze sie anschließend mit Salz und verteile die Thymianzweige darüber.
6. Schneide die andere Hälfte der Zitrone in Scheiben und verteile sie ebenfalls in der Auflaufform. Backe den Fisch für ca. 25-30 Minuten im Ofen.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

