Orangenlachs

Zutaten für 4 Portionen

- 600 g Lachsfilet
- 1 Orange (unbehandelt)
- 1 EL Senf (körniger)
- 1 TL Honig
- Pfeffer
- Salz
- Thymian

Arbeitszeit:	ca. 5 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 20 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 25 Minuten

So machst du den Orangenlachs selber

1. Spüle die Lachsfilet zuerst ab und tupfe sie trocken.
2. Heize den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vor.
3. Gib etwas Olivenöl in deine Auflaufform.
4. Salze die Fischfilet von beiden Seiten und lege sie in die Form.
5. Verrühre den körnigen Senf mit dem Honig und streiche die Oberseite des Fischs dünn damit ein. Lege etwas Thymian darauf.
6. Wasche die Orangen und schneide sie in dünne Scheiben. Verteile sie auf den Lachsfilet. Wenn du möchtest, kannst du einige Möhrenscheiben und Knoblauchwürfel rund um den Fisch verteilen.
7. Gib auf jedes Lachsfiletstück einen kleinen Klecks Butter.
8. Schiebe die Auflaufform in den Ofen und gare sie für 20 Minuten.
9. Lasst es euch schmecken!

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.