

Nr. 31: Lachs in Folie

- einfach im Ofen, auch in kleinen Portionen -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g
Gesamtmenge: 300 g



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
2	Stück	Lachsfilet, tiefgefroren	270 g
2	Teelöffel	Zitronensaft	10 g
4	Esslöffel	Petersilie	20 g

Zubereitung:

Lachsfilet auftauen lassen.

Frische Petersilie waschen, trocken tupfen und anschließend fein hacken (alternativ: tiefgekühlte Petersilie).

Den aufgetauten Fisch leicht salzen, mit Zitronensaft beträufeln und mit der klein gehackten Petersilie bestreuen.

Alufolie zuschneiden, den Fisch darin einwickeln und bei 170 Grad Celsius ca. 15 Minuten im Backofen garen.

Dazu passt bei größeren Portionen:
angedünstetes Gemüse oder ein frischer Salat

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	166 kcal
Eiweiß (Protein)	18,2 g
Fett	10,1 g
Kohlenhydrate	0,6 g