



Überbackener Lachs

(Rezept von Klientin Rebekka)

„Gesundes Comfort-Food, dass von innen wärmt“

Schwierigkeit: Leicht | Zeit: 30 Min.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Lachsfilets (frisch oder tiefgefroren)
- 1 Dose Kokosmilch
- 3 Esslöffel Tomatenmark
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Handvoll Dill
- Salz, Pfeffer
- Zitrone

Zubereitung

1. Ofen auf 180° Ober/Unterhitze vorheizen
2. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln
3. Alle Zutaten bis auf den Lachs gut mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
4. Den Lachs in einer kleinen Auflaufform mit der Soße übergießen. Mit Zitrone beträufeln und würzen. Der Lachs sollte gut bedeckt sein mit der Soße.
5. Frischen Lachs für 20 Minuten (gefrorenen Lachs für 35 Minuten) backen.

Tipp:

Dazu passt Quinoa und ein Gurkensalat mit Dill.

Guten Appetit!

Eure Eri