

Rezept

Lachs mit Sumach

Ein Rezept von Lachs mit Sumach, am 01.06.2023

Zutaten

800 g Lachsfilet (ohne Haut)	3 EL Olivenöl
1 Limette	1 Bio-Orange
1 EL Sumach	½ TL gemahlene Kurkuma
Salz	Pfeffer
4 Stängel Minze	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal, 36 g F, 38 g EW, 2 g KH

Zubereitung

1. Lachs kalt abbrausen, trocken tupfen und in 4 Stücke schneiden. Eine passende ofenfeste Form mit 1 ½ EL Öl auspinseln. Die Stücke hineinlegen.
2. Ein Stück Limette abschneiden und 1 EL Saft auspressen, die restliche Limette in Scheiben schneiden. Orange heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Die Frucht dann halbieren, eine Hälfte auspressen, die andere in Scheiben schneiden.
3. Limettensaft, Orangenschale, 4 EL Orangensaft, Sumach, Kurkuma und übriges Öl (1 ½ EL) verrühren. Den Lachs damit bestreichen, salzen und pfeffern. Den übrigen Orangensaft in die Form gießen und den Fisch zugedeckt ca. 30 Min. im Kühlschrank durchziehen lassen.
4. Den Backofen auf 190° vorheizen. Den Lachs im Ofen (Mitte) 12-15 Min. garen. Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter zerpflücken. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und auf vier Tellern anrichten. Mit Limetten- und Orangenscheiben und Minze garnieren.