

# Lachs auf norwegische Art



## Zutaten für vier Personen:

600 g Lachsfilet mit Haut

1 Knoblauchzehe

1/2 Zwiebel

3 EL Olivenöl

Oregano

mittel- bis grobkörniges Salz

Pfeffer aus der Mühle

## Besondere Hilfsmittel:

ovale Auflaufform

1. Backofen auf 180° vorheizen.

2. Knoblauchzehe und eine halbe gewürfelte Zwiebel in 3 EL Olivenöl glasig anschwitzen.

3. Olivenöl abseihen und in ovale Auflaufform gießen.

4. Lachsfilet schuppen, gut waschen, trocknen und mit Pinzette entgräten.

5. Lachsfilet mit der Hautseite nach unten in die Auflaufform geben.

6. Grobes Salz darüberstreuen (nicht zu viel), Oregano und Pfeffer zugeben.

7. Ca. 20-25 Minuten bei 180° garen.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 15 min, Gesamtzeit ca. 40 min, Hauptspeisen, Fisch, Lachs, international

Rezept und Foto: Walter Stand 12.01.2024