



Honig-Soja-Lachs aus dem Ofen

Für: 2 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 25 Min.

🔑 Schwierigkeitsgrad: leicht

Geschätzte Nährwerte pro Portion:

Energie: ~420 kcal

Fett: ~22 g

Kohlenhydrate: ~14 g

Eiweiß: ~40 g

Salz: ~1,5 g

(bei Verwendung von ca. 170 g Lachsfilet pro Person)

🌿 Zutaten:

- 2 Lachsfilets (à ca. 150–180 g, mit Haut)
- 3 EL Honig
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Limettensaft oder Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe (fein gehackt oder gepresst)
- 1 TL frisch geriebener Ingwer (optional)
- 1 TL Sesamöl oder neutrales Öl
- Frühlingszwiebeln & Sesam (zum Garnieren)

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Honig, Sojasauce, Limettensaft, Knoblauch, Ingwer & Öl in einer Schüssel zu einer Marinade verrühren.
3. Lachsfilets in eine kleine Auflaufform legen, Marinade darüber gießen.
4. Ca. 15–18 Minuten im Ofen backen, dabei gelegentlich mit der Marinade übergießen.
5. Mit Frühlingszwiebeln und Sesam bestreuen und servieren.

Tipp: Dazu passt perfekt:

Jasminreis oder Glasnudeln

gedämpfter Brokkoli, Zuckerschoten oder gebratener Pak Choi