

Überbackener Lachs (für 4 Personen)

Barbara Lukesch, Zollikon: «Dieses Fischrezept ist im Nu auf dem Tisch, überraschend, leicht und bekömmlich und so lecker, dass alle Sie nach dem Essen um das Rezept bitten werden.»

<u>Zutaten</u>	<u>Zubereitung</u>
1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe Einige Dillzweige Pflanzenöl 1 TL Rohrzucker 2 EL Ketchup 1 EL Piment d'Espelette 2 EL Noilly Prat 4 Tranchen Lachs 180 g griechischer Joghurt Eine halbe Bio-Zitrone Eine halbe Bio-Orange Salz	<ol style="list-style-type: none">1. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe sehr fein schneiden. Dill noch feiner hacken. Alles mit Öl, Rohrzucker, Ketchup, dem Piment d'Espelette und dem Noilly Prat mischen.2. Die Lachstranchen in eine Gratinform setzen, mit der Marinade bedecken und etwas einwirken lassen. Zum Schluss mit Salz würzen.3. Die Zitrusfrüchte fein abreiben, mit dem Joghurt mischen und vorsichtig salzen.4. Den Backofen auf 250 Grad Grillstufe vorheizen. Die Gratinform mit dem Lachs direkt darunter einschieben und ca. 12 Minuten backen. <p>Dazu serviere ich (Wild-)Reis und gedünsteten Spinat mit Zwiebeln, Knoblauch, Peperoncini und viel frischer Muskatnuss gewürzt. Plus natürlich das Joghurt.</p>