

Mediterranes Lachsfilet - 3 Portionen



Vegan



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosefrei



Zutaten

- 500 g frische Lachsfilets
- 2 Teelöffel grobes Salz
- 2 Esslöffel Olivenöl

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Reibe die Lachsfilets mit dem Olivenöl ein und salze sie. Leg sie in eine Auflaufform, die du mit Alufolie abdeckst und schiebe sie für 20 Minuten in den Backofen. Nimm nun die Alufolie ab und gare den Lachs für weitere 5 Minuten im Backofen.



Was ist das Besondere an diesem Rezept?

Lachs ist reich an entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren und versorgt dich mit hochwertigem Protein. Er ist immer eine gute Wahl für eine ausgewogene Mahlzeit.

Da die Ernährungsbedürfnisse sehr individuell sein können, bitten wir dich, alle Ernährungsthemen mit deinem Gesundheitsteam und/oder einem*iner Ernährungsberater*in oder einem*iner auf CED spezialisierten Diätassistent*in zu besprechen.