



# BUNTES FISCHBLECH AUS DEM OFEN

## Zutaten für 4 Personen

4 Lachsfilets ohne Haut  
1-2 Limetten  
Je 1 große rote, gelbe und grüne Paprika  
2 Zwiebeln  
2 EL Öl  
1 ½ TL Salz  
1 EL Honig  
1 TL Chiliflocken  
3 EL gehackte Petersilie

## So geht's:

- 1) Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen und Backblech einfetten
- 2) Für die Marinade, den Knoblauch schälen und fein hacken. 2 Limetten auspressen. Alle Zutaten für die Marinade unterrühren.
- 3) Paprika waschen, achteln, Kerne entfernen, in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.
- 4) Lachsfilets mit den Paprikawürfeln und den Zwiebelringen aufs Blech verteilen und die Hälfte der Marinade darüber geben.

## Für die Marinade:

3 Limetten  
2 EL Olivenöl  
1 EL Wasser  
1 EL Weißwein  
4 Knoblauchzehen  
1 TL Kreuzkümmel



Im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen.

5) Blech aus dem Ofen holen, mit der restlichen Marinade beträufeln.

Die 3. Limette in Scheiben schneiden und dekorativ auf dem Blech anrichten

Dazu passen Salzkartoffeln oder Petersilienkartoffeln.