



ZENTRUM FÜR
AMBULANTE REHABILITATION
HERZ & KREISLAUF DRESDEN

Lachs mit Mandelkruste in Folie gegart

- für 4 Personen -

Zutaten:

500 g Lachs, frisch
4 El Zitronensaft (40 g)
2 El Speiseöl (20 g)
2 El Mandelblättchen (20), süß
Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Lachs säubern, säuern, salzen; mit Speiseöl bestreichen · Fisch in Mandelblättchen wälzen, in Alufolie einschlagen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C Umluft 10-15 Minuten garen

Nährwertangaben:

1 Portion = 329 kcal, 3 g Ball., 44 mg tier. Chol.
0 KHE