

---

# Gebackener Tilapia in Knoblauch-Zitronen-Butter

---



## Schwierigkeit

einfach



## Zubereitung

30 Minuten



## Kochzeit

30 Minuten



## Nährstoffe

hoch



---

## Zutaten

- 4 Tilapia-Filets ~1 Pfund
  - 1/4 Tasse geschmolzene Butter
  - 4 Knoblauchzehen, gehackt
  - 2 EL Zitronensaft
  - 1/2 TL Zitronenschale
  - 1/2 TL Paprika
  - 1/2 TL getrockneter Thymian
  - 1/2 TL getrockneter Oregano
  - 1/4 TL Pfeffer
  - 1/4 TL Salz
-

---

# Gebackener Tilapia in Knoblauch-Zitronen-Butter

---

## Zubereitung

1. Heizen Sie den Backofen auf 200 °C vor.
2. Tupfen Sie die Tilapia-Filets mit Küchenpapier trocken. Legen Sie sie in eine 9x13 Zoll große Auflaufform.
3. Vermischen Sie in einer Schüssel geschmolzene Butter, gehackten Knoblauch, Zitronensaft, Zitronenschale, Paprika, getrockneten Thymian, getrockneten Oregano, Salz und Pfeffer.
4. Gießen Sie die Sauce über die Tilapia und backen Sie sie 10 bis 12 Minuten lang oder bis der Fisch leicht abblättert.
5. Aus dem Ofen nehmen, garnieren und genießen!