



Lachs-Päckchen aus dem Ofen

mit Zucchini und Kräuterkartoffeln

30-40min 4 Portionen

Es ist eine der einfachsten Arten, Fisch zuzubereiten: Der Fisch wird mit Gemüse, leckerem Gewürz und etwas Öl in einem Paket aus Backpapier oder Alufolie im Ofen gegart. So sammelt sich das ganze Aroma im Päckchen und geht nicht verloren. Während du den Tisch deckst, kommt ganz einfach und entspannt dein Abendessen zusammen. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 3 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 4 MSC-Lachsfilets, aufgetaut¹
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 20g Basilikum & Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche
- Auflaufform
- Backpapier und Alufolie
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wer mag, kann für die Päckchen statt Alufolie auch Backpapier verwenden.

Allergene

Fisch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 626kcal, Fett 33.8g, Kohlenhydrate 49.3g, Eiweiß 32.3g



1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden und mit 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 20-25Min. im Ofen rösten, bis die **Kartoffeln** goldbraun und gar sind.



2. Zucchini schneiden

Währenddessen die **Zucchini** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden und mit ½TL Salz vermengen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



3. Lachs vorbereiten

Den **Lachs** trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten entfernen. Für die **Päckchen** vier ca. 30cm lange Stücke Backpapier oder Alufolie zuschneiden und die **½ der Zucchini** mittig darauf verteilen. Mit etwas **Zitronenschale** und **1 Prise Gewürzmischung** bestreuen. Je **1 Lachsstück** darauflegen und erneut mit **1 Prise Gewürzmischung** sowie **1-2TL Zitronensaft** würzen.



4. Päckchen füllen

Den **Lachs** mit den **restlichen Zucchini** fächerartig bedecken und mit der **restlichen Zitronenschale**, der **restlichen Gewürzmischung nach Geschmack** und je ½EL Olivenöl würzen.



5. Päckchen schließen

Die Alufolienstücke dicht verschließen und die **Päckchen** in einer Auflaufform 10-12Min. im Ofen garen. Dann die **Päckchen vorsichtig öffnen** und noch 5-8Min. offen backen. **Tipp:** Je nach Dicke der **Lachsstücke** kann die Garzeit variieren.



6. Kräuteröl zubereiten

Inzwischen die **Basilikumblätter** abzupfen und fein schneiden. Die **Petersilie** samt **Stängeln** fein hacken und die **Kräuter** mit 3EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack verrühren. Das **Kräuteröl** über den **Fisch** und nach Wunsch auch über die **Kartoffeln** geben und die **Lachs-Zucchini-Päckchen** mit den **Kartoffeln** servieren.