



RS Lachs im Päckchen gegart

mit Zucchini und Kräuterkartoffeln



30-40min



6 Portionen

Es ist eine der einfachsten Arten, Fisch zuzubereiten: Der Fisch wird mit Gemüse, leckerem Gewürz und etwas Öl in einem Päckchen aus Backpapier 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! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 4 Zucchini
- 2 unbehandelte Zitronen
- 6 MSC-Lachsfilets, aufgetaut ¹
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 20g Basilikum & Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Das Rezept ergibt 6 Portionen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 668kcal, Fett 39.4g, Kohlenhydrate 47.4g, Eiweiß 31.9g



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 3EL 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.



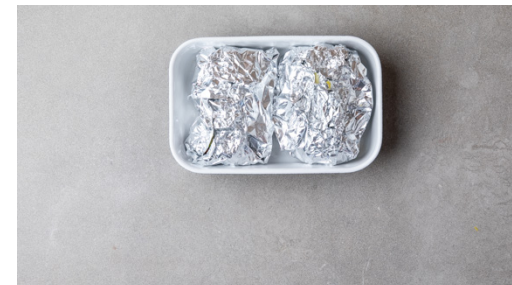
4. Päckchen füllen

Den **Lachs** mit den **restlichen Zucchini** 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.



2. Zucchini schneiden

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



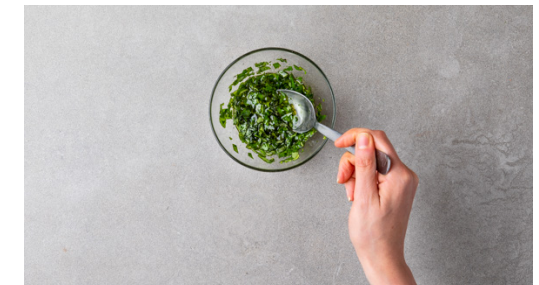
5. Päckchen schließen

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.



3. Lachs vorbereiten

Den **Lachs** trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten entfernen. Für die **Päckchen** sechs ca. 30cm lange Stücke Backpapier zuschneiden und die **½ der Zuchinischeiben** 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.



6. Kräuteröl zubereiten