MARLEY SPOON



Lachs im Päckchen gegart

mit Zucchini und Kräuterkartoffeln

30-40min 3 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

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 3 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 3 MSC-Lachsfilets, aufgetaut [1]
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 20g Basilikum & Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- Auflaufform
- Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Kochtipp
Wer mag, kann auch mehr Kräuter verwenden.

Allergene
Enthält: **Fisch** (1).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 586kcal, Fett 37.2g, Kohlenhydrate 34.2g, Eiweiß 30.8g



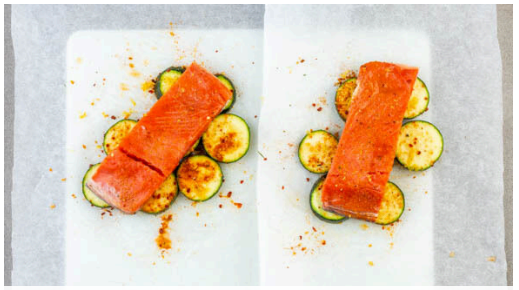
1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden und mit 1EL Olivenöl sowie je 1 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 1 kräftigen Prise 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** drei ca. 30cm lange Stücke Backpapier zuschneiden und die **½ der Zucchinischeiben** 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 Zucchinischeiben** fächerartig bedecken und mit der **restlichen Zitronenschale**, der **restlichen Gewürzmischung nach Geschmack** und je ½EL Olivenöl würzen.



5. Päckchen schließen

Die Backpapierstücke 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 **½ der Basilikumblätter** abzupfen und fein schneiden. Die **½ der Petersilie samt Stängeln** fein hacken und die **Kräuter** mit 1½EL 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**