

Lachs-Päckchen aus dem Ofen

mit Zucchini und Kräuterkartoffeln



30-40Min.



3-4 Personen

Diese kleinen Päckchen haben unsere Testküche begeistert. Es ist eine der einfachsten Arten, Fisch zuzubereiten: Der Fisch wird mit Gemüse, leckerem Gewürz und etwas Öl in einem Paket aus 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. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 3 Zucchini
- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 30g frisches Basilikum & Petersilie
- 1 Päckchen Chili-con-Carne-Gewürzmischung
- 1 Packung frischer Lachs ⁴
- 1 unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 2 Backbleche
- Alufolie
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Backpapier
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 611.0kcal, Fett 34.3g, Eiweiß 28.0g, Kohlenhydrate 43.2g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 230°C Umluft (250°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** in ca. 2-3cm dicke Scheiben schneiden, mit 1-2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 20-25Min. im Ofen goldbraun rösten.



2. Zucchini schneiden

Währenddessen die **Zucchini** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden und mit ca. 3 Prisen Salz vermengen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



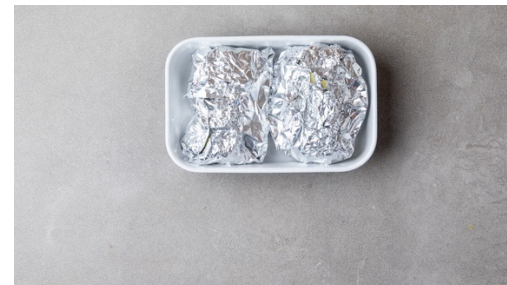
3. Lachs vorbereiten

Den **Lachs** in **4 gleich große Stücke** schneiden. Für die **Päckchen** vier ca. 30cm lange Stücke Alufolie nebeneinander legen und die **1/2 der Zucchinischeiben** mittig auf den Folienstücken verteilen. Mit etwas **Zitronenabrieb** und **1 Prise Gewürzmischung** bestreuen. Je **1 Lachsstück** darauflegen und erneut mit **1 Prise Gewürzmischung** sowie 1-2TL **Zitronensaft** würzen.



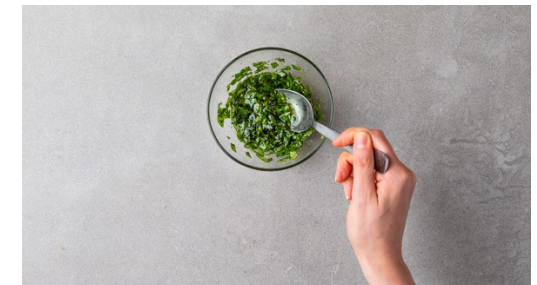
4. Päckchen füllen

Den **Lachs** mit den **restlichen Zucchinischeiben** fächerartig bedecken und mit dem **restlichen Zitronenabrieb, restlicher Gewürzmischung** und je 1/2EL Olivenöl würzen.



5. Päckchen schließen

Die Alufolienstücke dicht verschließen und die **Päckchen** auf einem zweiten Backblech ca. 10-12Min. im Ofen garen. Dann die **Päckchen vorsichtig öffnen** und ca. 5-8Min. offen backen. Je nach Dicke der **Lachsstücke** kann die Garzeit variieren.



6. Kräuteröl mischen

Inzwischen die **Basilikumblätter** abzupfen und fein hacken. Die **Petersilie samt Stängeln** ebenfalls fein hacken und die **Kräuter** mit ca. 2-3EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Das **Kräuteröl** über den **Fisch** und nach Wunsch auch über die **Kartoffeln** geben und die **Lachs-Zucchini-Päckchen** mit den **Kartoffeln** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**