



## Lachs-Päckchen mit Kapern

und Lauch, dazu Tomaten-Kartoffeln



30-40Min.



2 Personen

Der saftige frische Lachs wird schonend mit Lauch und Kapern in Päckchen verpackt im Ofen gegart, während du die feine Kartoffel-Tomaten-Beilage zubereitest. Frischer Dill rundet das köstlich-elegante Mahl ab. Guten Appetit!



## Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 10g frischer Dill
- 2 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Kapern
- 1 Packung frischer Lachs <sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Sieb

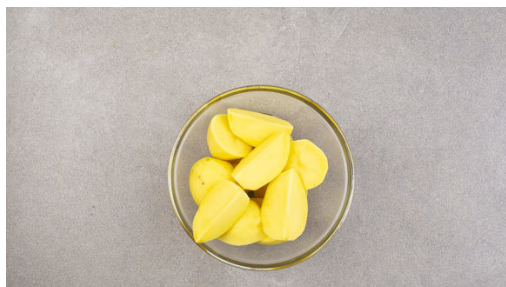
Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

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

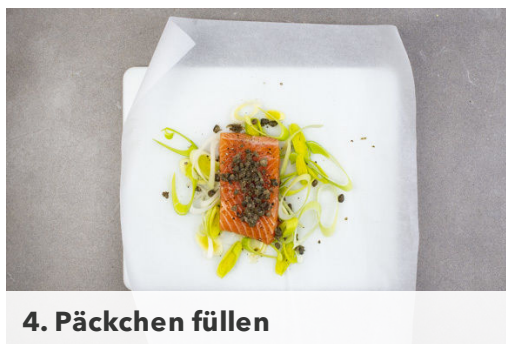
## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 602.0kcal, Fett 29.5g, Eiweiß 33.3g, Kohlenhydrate 45.8g



### 1. Kartoffeln schneiden

Den Backofen auf 150°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** schälen und halbieren, **größere Kartoffeln** vierteln. Die **Kartoffeln** in einen mittelgroßen Topf geben, mit leicht gesalzenerem Wasser bedecken und mit aufgesetztem Deckel zum Kochen bringen.



### 4. Päckchen füllen

Den **Lachs** ggf. halbieren. Falls Gräten vorhanden sind, diese am besten jetzt mit einer Pinzette entfernen oder später beim Essen darauf achten. Aus Backpapier **2 gleich große Stücke** schneiden und den **Lachs**, den **Lauch** und die **Kapern** daraufgeben. Mit 2-3EL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Papier zu locker verschlossenen **Päckchen** falten.



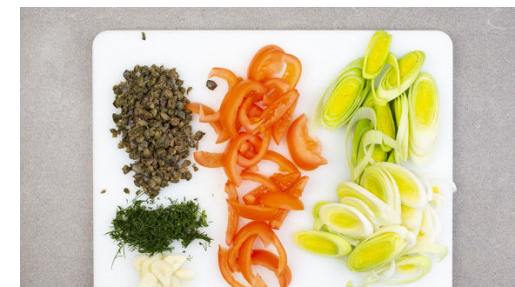
### 2. Kartoffeln kochen

Sobald das Wasser kocht, die Temperatur reduzieren und die Kartoffeln auf niedrigster Stufe in 15-20Min. gar kochen. **Tipp:** Die **Kartoffeln** sind durch, wenn sie sich bei der Messerprobe leicht vom Messer lösen.



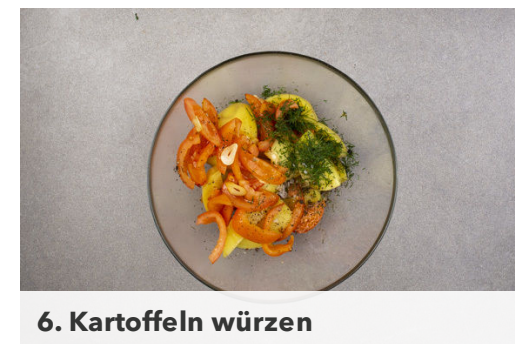
### 5. Lachs garen

Die **Päckchen** auf einem Backblech im Ofen 8-10Min. garen, bis der **Fisch** in der Mitte durch ist.



### 3. Gemüse vorbereiten



Den **Lauch** waschen und in schräge, ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Dillspitzen** von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die **Tomaten** halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Kapern** in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen und grob hacken.



### 6. Kartoffeln würzen

Inzwischen die **Tomaten** und den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 1Min. anbraten. Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen und anschließend mit den **Tomaten**, dem **Dill** sowie Salz und Pfeffer vermengen. Die **Päckchen** vorsichtig öffnen, den **Lachs** mit dem **Lauch** und den **Tomaten-Kartoffeln** anrichten und 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**