MARLEY SPOON

Lachs-Päckchen mit Kapern

und Lauch, dazu Tomaten-Kartoffeln

30-40Min. 3-4 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

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 10g frischer Dill
- 4 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Kapern
- 2 Packungen frischer Lachs [4]

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 586.0kcal, Fett 29.4g, Eiweiß 32.1g, Kohlenhydrate 44.1g

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 gesalzenem Wasser bedecken und mit aufgesetztem Deckel zum Kochen bringen.

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.

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.

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 **4 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.

5. Lachs garen

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

6. Kartoffeln würzen

Inzwischen die **Tomaten** und den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2–3EL 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.