

Lachs-Päckchen aus dem Ofen

mit Zucchini und Kräuterkartoffeln



30-40min



3-4 Personen

Es ist eine der einfachsten Arten, Fisch zuzubereiten: Der Fisch wird mit Gemüse, leckerem Gewürz und etwas Öl in einem Paket aus Backpapier oder 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

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 3 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Packungen frischer Lachs ⁴
- 1 Päckchen Chili-con-Carne-Gewürzmischung
- 20g frische Petersilie & Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Backpapier oder Alufolie
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 605.0kcal, Fett 31.4g, Eiweiß 33.1g, Kohlenhydrate 43.1g



1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 230°C Umluft (250°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden und mit 1-2EL Olivenöl sowie 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** fächerartig bedecken und mit dem **restlichen Zitronenabrieb**, der **restlichen Gewürzmischung nach Geschmack** und je 1/2EL Olivenöl würzen.



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.



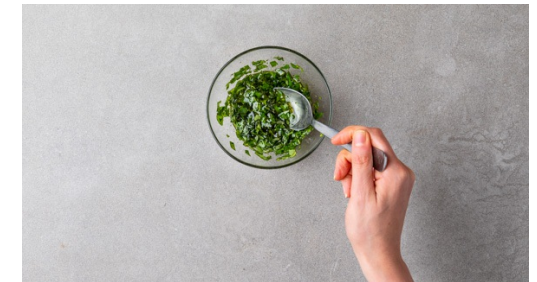
5. Päckchen schließen

Die Alufolienstücke dicht verschließen und die **Päckchen** auf einem zweiten Backblech 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.



3. Lachs vorbereiten

Den **Lachs** in **4 gleich große Stücke** schneiden. Für die **Päckchen** vier ca. 30cm lange Stücke Backpapier oder Alufolie zuschneiden und die **1/2 der Zuchinischeiben** mittig darauf verteilen. Mit etwas **Zitronenabrieb** und **1 Prise Gewürzmischung** bestreuen. Je **1 Lachsstück** darauflegen und erneut mit **1 Prise Gewürzmischung** sowie **1-2TL Zitronensaft** würzen.



6. Kräuteröl mischen

Inzwischen die **Basilikumblätter** abzupfen und fein schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** ebenfalls fein schneiden und die **Kräuter** mit 2-3EL Olivenöl sowie 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.