



Lachs-Päckchen aus dem Ofen

mit Zucchini und Kräuterkartoffeln



30-40min



2 Personen

Diese kleinen Päckchen haben unsere Testküche begeistert. Es ist eine der einfachsten Arten, Fisch zuzubereiten: Der Fisch wird mit Gemüse und leckerem Gewürz mit 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 so ganz einfach und entspannt dein Abendessen zusammen. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung frischer Lachs, ohne Haut⁴
- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 20g frisches Basilikum & Petersilie
- 2 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 5g Chili-con-Carne-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- 2 Backbleche
- Alufolie
- Backofen
- Backpapier
- 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 675.0kcal, Fett 37.3g, Eiweiß 34.2g, Kohlenhydrate 45.0g



1. Kartoffeln backen

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



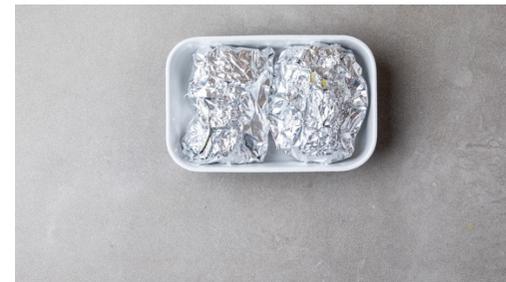
4. Päckchen füllen

Zum Schluss den **Lachs** mit den **restlichen Zucchini**scheiben fächerartig bedecken und mit dem **restlichen Zitronenabrieb**, **restlicher Gewürzmischung** und je 1/2EL Olivenöl würzen.



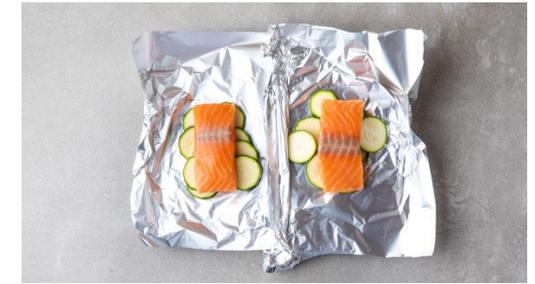
2. Zucchini schneiden

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 ca. 10-12Min. im Ofen garen. Dann die **Päckchen vorsichtig öffnen** und ca. 5-8Min. offen backen. Je nach Dicke der Stücke kann die Garzeit variieren.



3. Lachs vorbereiten

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



6. Kräuteröl mischen

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