



## 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, 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

- 1 Packung frischer Lachs <sup>4</sup>
- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 20g frisches Basilikum & Petersilie
- 2 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Chili-con-Carne-Gewürzmischung

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## 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.

### Kochtipps

Vorsicht, der Fisch kann Gräten enthalten. Diese am besten bei der Zubereitung mit einer Pinzette entfernen oder später beim Essen darauf achten.

### 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 (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.



### 4. Päckchen füllen

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.



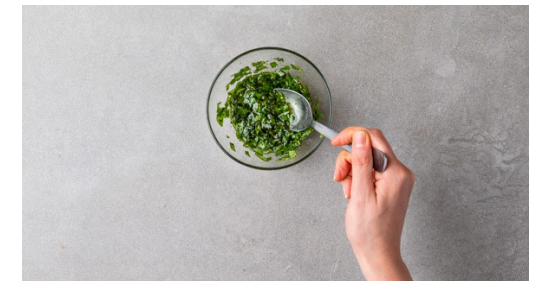
### 5. Päckchen schließen

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 **Lachsstücke** kann die Garzeit variieren.



### 3. Lachs vorbereiten

Den **Lachs** in **2 gleich große Stücke** schneiden. Für die **Päckchen** zwei ca. 30cm lange Stücke Alufolie nebeneinander legen und die **1/2 der Zucchinischeiben** mittig auf den Foliestücken 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 **Basilikumbblätter** 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.