

Lachs im Pergament



ZUTATEN (2 Pers.):

- 2 x Lachsfilets à 200 g
- 1 Zucchini
- 1-2 Karotten
- 10-12 Cherrytomaten
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Zitronensaft
- Dill
- Petersilie
- Basilikum
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

SCHRITTE:

- 1) Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
- 2) Lachs waschen, trocken tupfen und beiseite legen.
- 3) Zucchini, Karotten, Cherrytomaten in gleichmäßige Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.
- 4) Zwiebeln und Knoblauch zerkleinern und dazugeben.
- 5) Gemüse mit Salz, Pfeffer, Olivenöl, gehackter Petersilie und Basilikum würzen.
- 6) Die Hälfte von dem Gemüse auf einem Backpapier verteilen und ein Lachsfilet darauf legen. Lachs mit Salz, Pfeffer, Dill und Zitronensaft würzen. Mit der zweiten Portion ebenso verfahren.
- 7) Nun jeweils das Papier nach oben verschließen und an den Seiten eindrehen. Diese dann mit einem Küchegarn umwickeln.
- 8) Päckchen auf das Backblech legen und 15-20 Min. im Ofen garen.

GEHEIMTIPP:

- Durch das Garen im Pergament bleiben alle Aromen und Nährstoffe enthalten. Der Fisch bleibt saftig und das Gemüse schön knackig ©
- Als Beilage passen Kartoffeln in allen Variationen.

**Unser
Club.de**

