

Lachsfilet im Gemüsepäckchen

Zutaten (für 4 Personen):

- 600 g Lachsfilet
- 1 TL Salz
- etwas Pfeffer
- einige Kräuter der Provence
- 1 Bio-Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 6 Karotten
- alternativ: Champignons
- 3 Stangen Lauch

Ofen auf 180 Grad vorheizen. 2 Bögen Backpapier halbieren und daraus vier Päckchen formen.

Lachsfilet waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence rundum würzen. Je 1 Filet auf ein Backpapier setzen.

Zitrone waschen und halbieren, Hälfte auspressen. Saft mit Olivenöl, Salz und Kräutern in eine Schüssel geben und gut vermischen. Karotten schälen und grob raspeln. Lauch halbieren, waschen und in feine Streifen schneiden. Beides zur Öl-Mischung geben, gut vermischen und das marinierte Gemüse auf die Lachsfilets verteilen.

Restliche Zitrone in Spalten schneiden und jeweils auf das Gemüse legen. Die Päckchen zusammenfalten, nach Belieben mit Küchengarn verschließen und in der Ofenmitte 25-35 Minuten garen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Tanja Heim

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen