

Lachs-Päckchen mit Gemüse und Feta

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 rote Paprika
- 0,5 Zucchini
- 200 g Champignons
- 150 g Lachsfilet
- 100 g Krabben
- alternativ: Shrimps
- 150 g Schafskäse
- aus der Mühle: Pfeffer
- Salz
- nach Belieben: Kräuter
- 1 Spritzer Zitronensaft

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Pro Person 1 Bogen Pergamentpapier sowie Küchengarn zurechtlegen.

Gemüse waschen und putzen. Frühlingszwiebeln in Ringe, Paprika und Zucchini in Würfel schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben.

Das küchenfertige Lachsfilet und die Krabben abspülen und trocken tupfen. Lachs in mundgerechte Stücke teilen, Feta zerkrümeln und beides zusammen mit den Krabben zum Gemüse geben. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer, frischen oder getrockneten Kräutern und Zitronensaft würzen. Alles gut vermischen.

Lachs-Gemüse-Mischung auf die Pergamentbögen geben. Mit dem Papier wie Bonbons einschlagen, an den Seiten eindrehen und mit Küchengarn zusammenbinden. Auf ein Backblech setzen und 10-15 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

Statt Krabben oder Shrimps kann man auch mehr Lachs verwenden.

Tipp: Bei Divertikulose die Paprika am besten mit einem Sparschäler schälen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin:

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