

Lachs im Pergamentpäckchen



Zutaten (4 Personen):

4 frische Lachsfilets mit Haut (a 250 g)
2 Möhren
1 Zucchini
1 Bio-Zitrone
2 Zweige Rosmarin
1 Handvoll Basilikum
4 TL Butter
Salz
Pfeffer (frisch)
2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad Celsius Umluft vorheizen und aus Backpapier 4 ca. 30 x 30 cm große Stücke schneiden.

Lachshaut mit Olivenöl bepinseln und auf jedes Blatt Backpapier je ein Stück Lachs (mit der Hautseite nach unten) legen. Den Lachs nach Belieben mit Pfeffer und Salz würzen.

Möhren und Zucchini im Julienne-Hobel zu langen Spiralen verarbeiten und diese gleichmäßig als Gemüsebett auf dem Lachs verteilen. Zitrone in 4 Scheiben schneiden und eine Scheibe auf jedes Gemüsebett legen.

Je einen Teelöffel Butter auf die einzelnen Gemüsebettchen geben und die Kräuter gleichmäßig auf die Päckchen verteilen. Die Backpapier-Blätter zusammenfalten, an den

beiden Öffnungen links sowie rechts mit einem Stück Kordel sorgfältig verschließen und für 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Nach der Garzeit den Lachs sofort servieren.

Nährwertangaben: 495 kcal p.P., 6 g KH p.P.