

Lachs-Päckchen aus dem Ofen mit Saisongemüse

Zutaten | 4 Portionen

4	Lachsfilets
400 g	Kirschtomaten
4	rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
400 g	Gemüse Saison z.B. Grüne Bohnen, Brokkoli, Weißkohl etc.
2	Zitrone
	Salz, Pfeffer
2 EL	Sojasauce
4 EL	Kräuterbutter
400 g	Joghurt
4 Bögen	Backpapier

Zubereitungszeit: 60 Min.

Zubereitung:

- Ofen auf 180°C vorheizen.
- Lachsfilets abspülen und trockentupfen.
- Kirschtomaten waschen und halbieren. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln.
- Gemüse putzen und klein schneiden.
- Backpapierbögen nacheinander zieharmonika-artig zusammenfalten und die beiden Enden mit Kordel zusammenbinden. Anschließend die Mitte auseinanderziehen und daraus ein Körbchen formen.
- Zwiebeln, Tomaten, Knoblauch und klein geschnittenes Gemüse auf die vier Päckchen verteilen. Das Gemüse gegebenenfalls vorher kurz blanchieren. Auf das Gemüse die Kräuterbutter verteilen und darauf den Lachs setzen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den Saft einer Zitrone ausdrücken. Saft und Sojasauce über den vier Lachsfilets verteilen.
- Eine Zitrone in dünne Scheiben schneiden und die Scheiben über den Lachsscheiben verteilen.
- Lachspäckchen auf ein Backblech oder in eine feuerfeste Form setzen und im Ofen bei 180 °C ca. 30 Minuten garen.
- Lachs-Päckchen servieren und frischen Joghurt dazu reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
91 kcal	5,4 g	4,12 g	6,7 g	40 mg

