

Lachsfilet „en Papilote“ mit mediterranem Gemüse und Kräutern

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Das Aroma wird ihre Gäste begeistern,einfach und natur belassen, gesund,

Zutaten

- Etwas Pergamentpapier (geht auch mit Alufolie)
- 750 - 800 g Lachsfilet, ohne Haut, küchenfertig
- 2 fein geschnittene Schalotten
- 1 kleine Zucchini in dünnen Scheiben
- 1 kleine, grüne Paprikaschote in 2x2 cm großen Stücken
- 1 kleine, gelbe Paprikaschote in 2x2 cm großen Stücken
- 2 - 3 vollreife Tomaten in 2 x 2 cm großen Stücken
- 1 - 2 frische Knoblauchzehen, dünn geschnitten)Nach eigenem Geschmack)
- 1 Tl kleine Thymianzweige, gezupft, gehackt
- 4 kleine Rosmarinzweige gezupft, gehackt
- Etwas gehackte, glatte Petersilie
- Meersalz und gemahlener Chili
- Etwas Olivenöl

Zubereitungsart

Schritt1

Schritt2

Das mediterrane Gemüse:

Schritt3

Die Schalotten mit dem Knoblauch nur ganz kurz glasig anschwitzen und den vorbereiteten Paprika und die Zucchini dazu geben, mit Meersalz, den Kräutern und gemahlenem Chili würzen.

Schritt4

Das Pergamentpapier in ausreichend großen Stücken auslegen und mit etwas Öl einpinseln.

Schritt5

Zunächst das Gemüse gleichmäßig verteilen und die Lachsfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft marinieren. Mit den frischen Kräutern und einige Butterflöckchen auf dem Gemüse placieren.

Schritt6

Nunmehr alles als Päckchen einschlagen, gut verschließen und auf ein Backblech setzen.

Schritt7

Für ca. 10 min. in den auf 200° C vorgeheizten Backofen schieben. Den Lachs keinesfalls übergaren, sollte „schön glasig“ bleiben.

Schritt8

Anrichtevorschlag:

Schritt9

Die Lachspäckchen verschlossen zu Tisch geben, beim Öffnen wird das Aroma ihre Gäste begeistern.

Schritt10

Alles ev. mit körnigem Duftreis, Basmati oder Butterkartoffeln ergänzen.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** einfach, gesund, kräuter, natur belassen, preiswert, schnell

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/lachsfilet-en-papilote-mit-mediterranem-gemuese-und-kräutern/>