

Lachs auf Gemüse

Lachsfilet mit Gemüse (Zutaten für 4 Personen)

- 1 rote Zwiebel und/oder Frühlingszwiebeln
- 1-2 mittelgroße Zucchini
- ca. 250g Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 8 oder mehr getrocknete Tomaten
- 4 Lachsfilets ohne Haut (a ca. 150g)
- Salz Pfeffer

ZUBEREITUNG

Das Lachsfilet entweder mariniert kaufen oder eine Zitronen Marinade schnell selber zaubern!

Wie?

3 Eßl. Olivenöl, 3 Eßl. Zitronensaft, 1 Eßl. gehackten Knoblauch, 1-2 Eßl. Zucker, 1 Eßl. Zitronenpfeffer vermischen und in einem verschlossenen Behälter in den Kühlschrank stellen. Fisch mindestens 2 Stunden in der Marinade ziehen lassen.

Sind die Lachsfilets gut durchgezogen gehts weiter:

Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen, putzen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen. Knoblauch und getrocknete Tomaten sehr fein hacken, zu den frischen Tomaten geben und mit ca. 4 Eßl. Olivenöl verrühren. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen in feine Streifen schneiden und unterrühren.

Backpapier vorbereiten und jeweils 1 Eßl. Olivenöl auf die Mitte des Backpapier geben. Zwiebel und Zucchini mittig daran verteilen. Fischfilets auf das Gemüse legen. Tomatenmischung gleichmäßig auf die Filets verteilen und alles mit Salz, Pfeffer, wer mag auch Chili, einen Spritzer Zitronensaft und etwas Dill nachwürzen. Jeweils die Ecken oben zusammennehmen und so zusammenbinden, dass ein geschlossenes Päckchen entsteht. Fischpäckchen bei mittlerer Hitze 12-14 Minuten grillen.



Blogger
Anette Hepp

Mobil
0172 / 1470 065



Blog
www.heppiness.de

Mail
info@heppiness.de

