

Lachs mit Gemüse in der Folie

Zutaten für 6 Portionen

3	Bund	gemischt Kräuter
750	g	aufgetautes TK-Lachsfilet
3	EL	Zitronensaft
9	EL	Sonnenblumenöl
	etwas	Salz, Pfeffer
900	g	Rohgemüse Kartoffeln, Karotten, Lauch
12	EL	trockener Weißwein

Zubereitung

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Kräuter waschen und von den Stielen zupfen. Das Lachsfilet in Portionsstücke schneiden, waschen und mit Küchenpapier trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln.

Große Alufolienstücke auf eine Arbeitsplatte legen und mit Sonnenblumenöl bestreichen. Darauf die Hälfte der Kräuter streuen und die Lachsstücke legen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das zu Julien geschnittene Rohgemüse darüber geben, mit Salz und Pfeffer würzen und die restlichen Kräuter darüber streuen. Alles mit Weißwein beträufeln

Die Alufolie oben zusammenschlagen und die Fisch-Gemüse-Pakete auf ein Backblech legen. In den vorgeheizten Backofen schieben und in etwa 20 min garen. Die Pakete am besten erst am Tisch öffnen.