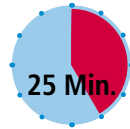


# Lachspäckchen



## Zubereitungszeit



## Wusstest du schon, ...

... dass es gut ist, 1- bis 2-mal in der Woche Fisch zu essen?  
Fische wie der Lachs aus unserem Rezept schmecken nicht nur lecker, sondern haben gesunde Fettsäuren, die z.B. helfen, dein Herz zu schützen.

## Das brauchst du für:

4 Portionen Lachspäckchen mit Gemüse

- 1 Stange Lauch
- 2 Karotten
- 4 Blätter Alufolie
- 4 TL Olivenöl
- 4 Stück Lachsfilet à 125 g
- Salz, Pfeffer
- 4 Scheiben Zitrone

## Tipp:

Wenn du gerne Sauce magst, kannst du einen Schuss Sahne in jedes Päckchen geben, bevor du es verschließt!

## So wird's gemacht:

1. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Vom Lauch das obere und untere Ende abschneiden, der Länge nach einschneiden, aber aufpassen, dass der Lauch nicht auseinanderfällt. Dann gründlich waschen, trocken schütteln und erst in 5 cm lange Stücke und dann in Streifen schneiden. Karotten waschen, schälen und anschließend raspeln.
3. 4 quadratische Alufolie-Blätter ausbreiten und auf der glänzenden Seite mit etwas Olivenöl einpinseln.
4. Gemüse auf die Alufolie-Blätter verteilen. Lachsfilets darauf anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen, je 1 Scheibe Zitrone auf den Lachs legen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Die Päckchen verschließen und im Backofen ca. 20 Minuten garen.
5. Die heißen Päckchen mit einem Pfannenwender aus dem Ofen heben und auf 4 Teller legen. Jeder öffnet selbst sein Päckchen.

Mit Kartoffeln oder Bandnudeln servieren.

## Pro Portion:

312 kcal | 7g Kohlenhydrate | 27g Eiweiß | 19g Fett

Viel Spass beim Ausprobieren.  
Dein EDEKA Ernährungsservice.

