



HAUPTGERICHT

LACHS EN PAPILLOTE MIT PAPRIKA-ÖL

GEMÜSE

- 500 g Zucchini, quer halbiert, längs in Stängeli
- 2 Bundzwiebeln mit dem Grün, in feinen Streifen
- 150 g Erbsli
- 1/2 Bund Basilikum, zerzupft
- 3/4 TL Salz

PAPRIKA-ÖL/FISCH

- 4 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, in Scheibchen
- 1 1/2 EL Zweifel Seasoning Paprika
- 4 Stück Lachsfilet ohne Haut (je ca. 200 g)
- 4 Zweiglein Basilikum

TIPP:
DAZU PASST KNUSPRIGES BRÖT.

1. Gemüse: Zucchini und alle Zutaten bis und mit Salz mischen. Gemüse auf die Mitte der 4 Backpapiere verteilen.

2. Paprika-Öl/Fisch: Öl mit dem Knoblauch in einer Pfanne erhitzen, bis der Knoblauch knusprig ist. In ein Schälchen giessen, Zweifel Seasoning Paprika nach und nach darunterrühren. Lachs beidseitig mit wenig Paprika-Öl bestreichen, auf das Gemüse legen, restliches Öl beiseite stellen. Backpapier über dem Fisch zusammenraffen, mit Küchenschnur binden.

3. Garen im Ofen: 25–30 Minuten in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

4. Blech herausnehmen, Päckli öffnen, mit beiseite gestelltem Paprika-Öl beträufeln.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

589 kcal, FETT 41g, KOHLENHYDRATE 11g, EIWEISS 43g

ZUSÄTZLICHE UTENSILIEN:

4 Backpapiere
Küchenschnur



CA. 15 MIN.



CA. 30 MIN.



FÜR 4 PERS.

