

Kochen

Jens Jakob

Mittwoch, den 13.07.2022

Lachs, Tomaten und Zucchini im Pergament mit Zitronen-Kartoffeln Für 4 Personen

Zutaten

Für die Kartoffeln

800 g Kartoffeln, Drillinge
etwas Salz
1 Lorbeerblatt
1 Knoblauchzehe
4 EL Butter
1 Biozitrone, Saft und Schale davon
0,5 Bund Petersilie

Für den Lachs im Pergament

4 Lachsfilets. à ca. 150 g
2 Spitzpaprika, gelb
1 Zucchini, ca. 300 g
12 Kirschtomaten, rot
2 Lauchzwiebeln
1 Biozitrone
0,5 Bund Petersilie
2 Stiele Thymian
etwas Salz
etwas Pfeffer
6 EL Olivenöl
40 g Mandeln, gehackt

Außerdem

2 Bögen Backpapier



Zubereitung

1. **Kartoffeln** schälen und abbrausen. Knoblauchzehe andrücken. Kartoffeln, Knoblauch und Lorbeerblatt in Salzwasser ca. 20 Minuten weich garen.
2. **Für den Lachs** evtl. vorhandene Gräten entfernen.
3. Paprika, Zucchini, Tomaten und Lauchzwiebeln putzen, abbrausen, trockentupfen. Das Gemüse in möglichst gleichgroße Stücke schneiden.
4. Zitrone abbrausen und in Scheiben schneiden. Petersilie und Thymian abbrausen. Petersilie grob schneiden. Thymian grob zerzupfen.
5. Das vorbereitete Gemüse, Thymian und Petersilie, Salz, Pfeffer und Olivenöl in eine Schüssel geben, gut mischen und ca. 10 Minuten marinieren.
6. Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Die Backpapierbögen halbieren. Das Gemüse jeweils auf dem Backpapier verteilen.
8. Lachsfilets salzen und auf das Gemüse setzen. Zitronenscheiben auf die Lachsfilets geben. Mandeln darüber streuen. Backpapier verschließen. Auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten garen.
9. **Die Kartoffeln** abgießen und ausdampfen lassen. Kartoffeln leicht andrücken.
10. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Zitronensaft und -schale unterrühren.
11. Kartoffeln zugeben und ca. 2 Minuten schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
12. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und zu den Kartoffeln geben.
13. Lachs aus dem Ofen nehmen und das Backpapier oben einschneiden und etwas auseinanderziehen. Mit den Kartoffeln anrichten und servieren.