

Christian Henze
Lachspäckchen mit scharfer Erdnuss-Sauce
und Brokkoli

Dienstag, 14. November 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Leichte Küche, Asia & Weltküche

Zutaten:

2	rote Paprikaschoten
1	rote Chilischote
4	Lauchzwiebeln
10 g	frischer Ingwer
1	Bio-Zitrone
50 g	Erdnussmus
4 EL	heller Balsamico
1 EL	Honig
80 ml	Gemüsebrühe (oder Wasser)
4	Lachsfilets ohne Haut (à 150 g)
etwas	Salz
600 g	Brokkoli
2 EL	Olivenöl
1 Prise	Muskatnuss, gerieben
50 g	Erdnusskerne, geröstet und gesalzen



Zusätzlich:

etwas	Backpapier
etwas	Küchengarn zum Verschließen

Zubereitung:

1. Paprika waschen, entkernen und fein würfeln.
2. Chili waschen, entkernen und fein schneiden.
3. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
4. Ingwer schälen und fein reiben.
5. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
6. Erdnussmus mit Balsamico, Honig und lauwarmer Gemüsebrühe glattrühren. Chili, Ingwer, Zitronenabrieb und -saft zugeben und zu einer Sauce verrühren.
7. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. Backpapier pro Portion in etwa 30 x 35 cm große Rechtecke schneiden.
9. Auf jeder Lage Backpapier mittig etwas Paprika und Lauchzwiebeln verteilen. Lachsfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und jeweils ein Filet auf das Gemüse setzen, nur leicht salzen und mit etwas Erdnusssauce beträufeln.
10. Das Backpapier zu einem Päckchen falten und die Enden fest verschließen.
11. Die Päckchen auf ein Backblech setzen. Im heißen Backofen ca. 25 Minuten garen.
12. In der Zwischenzeit Brokkoli putzen, in gleichmäßige Röschen zerteilen und waschen.
13. Brokkoliröschen tropfnass in einen Topf geben, etwas Salz und etwa eine halbe Tasse Wasser hinzufügen, den Deckel auflegen, aufkochen und den Brokkoli ca. 3 Minuten bissfest dünsten.
14. Olivenöl über den Brokkoli darüber träufeln und mit Muskat abschmecken.
15. Die Päckchen aus dem Ofen nehmen, öffnen und den Fisch mit Erdnüssen bestreuen, auf Teller geben und den Brokkoli dazu servieren.

Pro Portion: 395 kcal/ 1650 kJ, 15 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 17 g Fett