

Lachs mit Gemüsereis

Küche Fisch

Portionen **Vorbereitung** **Kochzeit**
2 PORTIONEN 20 MINUTEN 20 MINUTEN

Zutaten

- 300 g Lachsfilet ohne Haut
- 1 Paprika, rot
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 Stange Lauch
- 1 Biozitrone
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 30 g Mandelblättchen
- 3 TL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 Bögen Backpapier
- 1 Beutel Reis

Anleitungen

1. Paprika waschen, säubern und in Würfel schneiden. Zucchini und Aubergine waschen, Kernegehäuse entfernen und entweder in Streifen oder Würfel schneiden. Lauch putzen, in feine Ringe schneiden.

2. Backofen auf 160°C (Umluft) vorheizen.

3. Das Gemüse zusammen mit dem Olivenöl, den Rosmarin- und Thymianzweigen, sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen.

4. Das Backpapier etwas zurecht knicken, so dass man später zwei Päckchen daraus falten kann, und auf ein Backblech legen. Das marinierte Gemüse darauf verteilen.

5. Den Lachs mit Küchentrepp abtupfen, in zwei Stücke teilen, diese auf das Gemüse legen. Leicht salzen und mit der Hälfte der Mandelblättchen bestreuen. Je eine Scheibe Zitrone darauf legen.

6. Jetzt das Backpapier so zusammenfalten, das man zwei geschlossene Päckchen bekommt. Auf der mittleren Schiene des Backofens 20-25 Minuten garen.

7. In der Zwischenzeit den Reis garen, so dass er zusammen mit dem Fisch fertig ist.

8. Nach Ende der Garzeit den Fisch aus den Päckchen nehmen, Rosmarin und Thymian entfernen. Das Gemüse mit dem Reis und der Flüssigkeit aus den Päckchen vermischen. Den Fisch vor dem Servieren mit den restlichen Mandelblättchen garnieren.