

REZEPT DER WOCHE

LACHS AUF FENCHELGEMÜSE

IM PERGAMENT

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

1 Fenchelknolle (ca. 300 g)

1 Stange Staudensellerie
(ca. 100 g)

1 Stange Lauch (ca. 200 g)

1 Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl

1 TL Rapskernöl

4 EL Gemüsebrühe

Salz • Pfeffer aus der Mühle

Cayennepfeffer

2 Lachsfilets

(ohne Haut; à ca. 150 g)

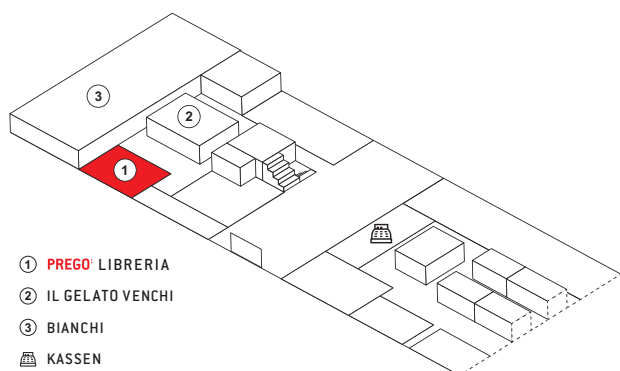
1/2 Bund Dill

2 TL saure Sahne

01. Backofen auf 200 °C vorheizen. Fenchel putzen, waschen und das Grün beiseitelegen. Knolle halbieren und den harten Strunk entfernen. Hälften in dünne Streifen hobeln. Sellerie und Lauch putzen, waschen und in dünne Scheiben bzw. Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse mit beiden Ölsorten sowie der Brühe mischen und alles mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Zwei Bögen Pergament- oder Backpapier (à ca. 30 x 25 cm) auf die Arbeitsfläche legen und die Fenchelmischung samt der Flüssigkeit darauf jeweils in der Mitte verteilen.

02. Die Lachsfilets waschen und trocken tupfen, salzen und pfeffern. Auf das Gemüse setzen. Das Papier jeweils über dem Fisch fest zusammenfalten und an den seitlichen Enden wie Bonbons zusammendrehen, nach Belieben mit Küchengarn zubinden.

03. Die Päckchen auf ein Blech setzen und im Ofen auf der zweiten Schiene von unten 20 bis 25 Minuten garen. Dill waschen und trocken schütteln, Spitzen abzupfen und wie das Fenchelgrün hacken. Fischpäckchen erst bei Tisch öffnen (Vorsicht: Heißer Dampf entweicht!), mit Kräutern und je 1 TL saurer Sahne toppen.



Preis: 24,99 €
Rezept von der Seite 212

Alle Rezepte der Woche
finden Sie auch unter
[facebook/pregocookbookstore](https://facebook.com/pregocookbookstore)

