1A+1B Fish

Fischpäckchen aus dem Ofen

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Den Fisch mit Küchenpapier trocken tupfen und ein Stück Alufolie bereithalten. Das Gemüse und den Knoblauch in die Mitte des Alufoliestücks legen und das Lachsfilet darauflegen. Den Fisch mit Pfeffer und Dill bestreuen.
2. Die Alufolie fast schließen und dann Wein, Öl und Zitronensaft hineintropfen. Jetzt das Päckchen vollständig schließen damit keine Luft mehr eindringen kann. 10-15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Das Päckchen erst auf dem Teller öffnen, dann strömt einem der herrliche Duft entgegen.

Zutaten

- [ ] 1 Lachsfilet
- [ ] 25 g Lauch, in Ringen
- [ ] 25 g Zucchini, in Würfeln
- [ ] 100 g Tomate, in Spalten
- [ ] 1 Knoblauchzehe, geschält
- [ ] 2 EL trockener Weißwein
- [ ] 1 EL Öl
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] 1 EL Dill, gehackt
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**420 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**27 g**
Eiweiß	**31 g**