1A+1B Fish

# Fischpäckchen mit Fenchel und Zitrone

Zubereitungszeit
35 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 175 °C vorheizen. Das harte Unter- und Oberteil der Fenchelknolle abschneiden und dann in dünne Scheiben schneiden. Die Schalotte würfeln und den Dill fein hacken. Schalotte und Fenchel in der Mitte des Backpapiers verteilen. Das Lachsfilet darauflegen und mit Pfeffer und Salz würzen. Mit Butter, frischem Dill und der Zitronenscheibe abschließen. Das Backpapier nach oben falten damit ein Schälchen entsteht und den Wein hinzufügen. Die Päckchen gut verschließen (evtl. mit Küchengarn) und ca. 25 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

## Zutaten

- [ ] 150-200 g Lachsfilet
- [ ] ½ Fenchelknolle
- [ ] ½ Schalotte
- [ ] 1 Zitronenscheibe
- [ ] 25 ml trockener Weißwein
- [ ] 1 TL Butter
- [ ] 5 g frischer Dill
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

## Nährwerte pro Person

| | |
|---|---|
| Energie | **433 kcal** |
| Kohlenhydrate | **5 g** |
| Fett | **28 g** |
| Ballaststoffe | **4 g** |
| Eiweiß | **32 g** |