



1A+1B

Fish

Fischpäckchen mit Fenchel und Zitrone



Zubereitungszeit
35 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 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