

Lachsfilet im Päckchen



Zutaten

Für 4 Portionen

- 600 g Kartoffeln
- 1 kleine Orange
- 3 rote Zwiebeln
- 200 g Kirschtomaten
- 60 g schwarze Oliven, entsteint
- 3 EL Olivenöl*
- 4 Lachsfilets (je ca. 180 g)
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 Stk. Backpapier (ca. 30 x 40 cm)
- 1 Bio-Zitrone, Saft

Zubereitung

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden.
3. Die Orange schälen und mit einem Mixer zerkleinern.
4. Schneiden Sie die Zwiebeln in zwei Hälften und dann in Scheiben.
5. Schneiden Sie die Kirschtomaten in zwei Hälften.
6. Die Oliven grob hacken.
7. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln anbraten, Tomaten und Oliven dazugeben und bei schwacher Hitze garen. Mit der zerkleinerte Orange beträufeln und mit geschlossenem Deckel weiter köcheln.

8. Zuerst die Kartoffeln mit Salz, Pfeffer und 1 TL Öl würzen, danach jedes Lachsfilet auf ein Stück Backpapier legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die gekochten Kirschtomaten darauflegen und darüber ein wenig Rosmarin. Das Backpapier über dem Lachs bonbonartig verschliessen.
9. Auf einem Rost im heissen Ofen auf der mittleren Schiene 15-25 Min. garen. Vorsichtig öffnen und sofort servieren.

* www.oliofonte.jimdo.com

