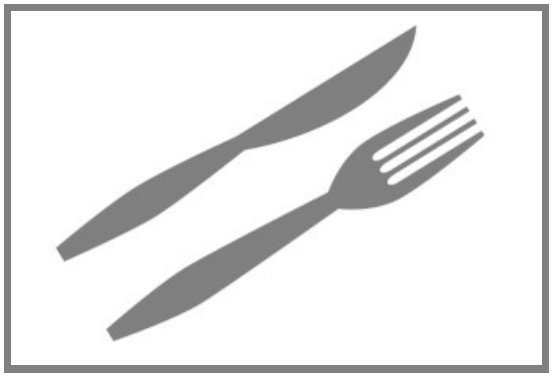
Rezept von deutschesee.de



Lachsfilet auf Gemüsebett

4 Portionen

Zutaten

4 Lachsfilets je ca. 150 g, 8 EL Olivenöl, 1 rote Zwiebel, 1 Zucchini, 4 Tomaten, 2 Knoblauchzehen, 8 getrocknete (eingelegte) Tomaten, 20 Blätter Basilikum, 1 TL Salz, 0,5 TL Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden
2. Zucchini längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden
3. Tomaten in kleine Würfel schneiden
4. getrocknete Tomate sehr fein hacken
5. Knoblauch fein schneiden
6. Tomate, getrocknete Tomate und Knoblauch mit 4 EL Olivenöl gut vermischen
7. Basilikum in dünne Streifen schneiden und unter die Tomatenmischung geben
8. Lachsfilets rundum mit Salz und Pfeffer würzen
9. für jedes Filet einen Bogen Aluminiumfolie mit einem Bogen Backpapier bedecken
10. auf jedes das Backpapier 1 EL Olivenöl geben und darauf die Zwiebeln und die Zucchini als Bett verteilen
11. auf das Zwiebel-Zucchinibett die Lachsfilets legen
12. auf die Lachsfilets die Tomatenmischung geben
13. mit Salz und Pfeffer bestreuen
14. die Ecken der Aluminiumfolie so zusammendrehen, dass ein geschlossenes Paket entsteht
15. die Päckchen entweder auf dem Grill bei niedriger Hitze 12-14 Minuten grillen
16. oder im Backofen - dann braucht es die Alufolie nicht (das Backpapier dann zusammentackern) - bei 200°C Umluft 15 Minuten dämpfen

Zeitbedarf

30 Minuten

dazu paßt

Buttermilchrisotto, Reis