



-  GLUTENFREI
-  PERSONEN
-  EINFACH
-  35 MIN

EINKAUFLISTE:

- ca. 400 g Lachsfilet ohne Haut (2 Lachsfilets)
- 2-3 reife Tomaten, z.B. Oxshenherz oder Kirschtomaten
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- 1 frischer Knoblauch
- 6 Zweige Thymian
- 1 Bio-Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- ½ Bund Petersilie
- 2 TL Rauchsatz (alternativ Meersatz)
- 1-2 getrocknete Chilischoten
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 Bögen Backpapier / Pergamentpapier

Für den Salat

- 2 Romanaherzen
- 1 Handvoll Walnüsse
- 2 EL Honig
- 4 EL Olivenöl
- 1 Zitrone (Saft)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Außerdem

- Backpapier
- Brett
- Messer
- Backblech
- Schüssel

Lachs im Ofen gegart mit Frühlingszwiebeln und Tomaten an Romanasalat mit Nussdressing

Thema: **CLEAN EATING**

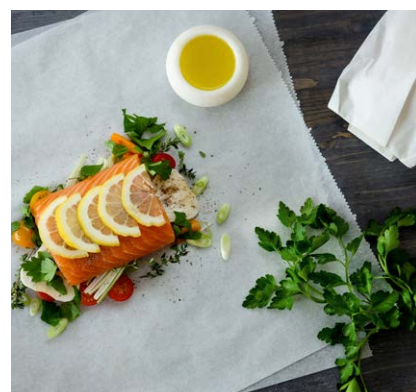
Kategorie: **ABENDESSEN**

1. Ofen auf 200°C vorheizen. Backpapier bereit legen.

2. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Knoblauch längs in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, halbieren, Stielansatz entfernen und achteln. Zitrone halbieren, die eine Hälfte in einer kleinen Schale auspressen und kurz beiseite stellen. Die andere Hälfte in Scheiben schneiden, diese anschließend halbieren.

3. Auf der Arbeitsfläche die zwei Bögen Pergamentpapier ausbreiten und auf jedem Papier Tomaten, Frühlingszwiebeln, Knoblauchscheiben und je drei Thymian-Zweige verteilen. Lachsfilets jeweils auf das Gemüse setzen und mit Rauchsatz, Pfeffer und der getrockneten Chili würzen.

4. Zitronenscheiben auf dem Lachs verteilen.



5. Petersilie grob hacken, eine Hälfte beiseite legen und die andere auf beiden Fisch-Päckchen verteilen.
6. In einer kleinen Schüssel Zitronensaft mit 1 EL Olivenöl mischen und über die Päckchen träufeln.
7. Päckchen verschließen, dazu die Seiten zur Mitte schlagen und die Enden wie ein Geschenkpapier zusammenschlagen und nach unten falten.
8. Päckchen auf einem Backblech auf der mittleren Schiene im Ofen für 15-18 Minuten garen.
9. Währenddessen den Salat zubereiten. Romanasalat waschen und in grobe Stücke schneiden. Dann das Dressing mischen. Walnüsse fein hacken. Dann alle Zutaten in einer kleinen Schüssel verrühren und abschmecken.
10. Päckchen mit dem Lachsfilet aus dem Ofen holen und zusammen mit dem Salat auf Tellern servieren.

