



## Lachs-Päckchen aus dem Backofen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### *Zutaten für 4 Personen:*

4 Bio Lachsfilets ohne Haut **von Escal**

Marinade:

4 EL Teriyaki-Sauce

1 EL flüssiger Honig

2 Knoblauchzehen, gepresst

1 Stückchen rote Chilischote nach Geschmack, gehackt

1 Bio-Limette, abgerieben und gepresst

Gemüse:

2 Zucchini

150g Kaiserschoten

150g Romanesco

2 EL Sesamöl

frischer Koriander

2 EL Sesam



### *Zubereitung:*

1. Die Lachsfilets über Nacht im Kühlschrank oder eine Stunde im Plastikbeutel im lauwarmen Wasser auftauen lassen. Abspülen, trocken tupfen.
2. Teriyaki-Sauce, Honig, gepressten Knoblauch, gehackte Chilischote, Limettenabrieb und Limettensaft in einer flachen Schale verrühren. Die Lachsfilets darin wenden und bis zur weiteren Verwendung im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Währenddessen das Gemüse vorbereiten: Alles waschen und putzen. Die Kaiserschoten in schräge Streifen schneiden, den Romanesco in möglichst kleine Röschen zerteilen und die Zucchini mit dem Spiralschneider oder von Hand in dünne Streifen schneiden. Mit dem Sesamöl in einer Schüssel vermischen.
4. 4 Stück Backpapier auslegen. Jeweils ein Viertel der Gemüsemischung mittig darauf platzieren und ein Lachsfilet drauflegen. Die restliche Marinade darübergießen. Mit etwas frischem Koriander und Sesamsaat toppen. Zu Päckchen wickeln und mit Küchengarn zubinden. Die Lachspäckchen im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft 15 Minuten garen.