Rezept

Lachsfilet im Zucchinimantel

Ein Rezept von Lachsfilet im Zucchinimantel, am 28.05.2025

Zutaten

4	Lachsfilets ohne Haut (à ca. 150 g)
1	großer Zucchino
100 g	Cocktailtomaten
1 TL	Salz
	Öl fürs Papier
	Pfeffer
50 g	schwarze Oliven
3 EL	Öl
4	Papierstücke
	Küchengarn

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Die Lachsfilets kalt abspülen, gut trocken tupfen und pfeffern. Zucchino waschen, putzen und längs in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln. Die Oliven entsteinen und sehr fein hacken. Die Tomaten waschen und halbieren.

2. Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Die Papierstücke auslegen und mit etwas Öl bepinseln. 3 EL Öl mit Salz und den Oliven mischen und die Paste auf die Lachsfilets streichen.

3. Die Zucchinoscheiben um die Lachsfilets wickeln und diese Päckchen mit den Nahtstellen nach unten auf die Papierstücke legen. Tomatenhälften darauf verteilen. Das Papier von zwei Seiten über dem Fisch zusammenlegen. Die beiden seitlichen Enden jeweils zusammendrehen und mit Küchengarn zubinden, sodass »Bonbons« entstehen.

4. Die Päckchen auf dem Backblech im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen. Herausnehmen, auf vier Teller verteilen und am Tisch öffnen.