

## Rezept

# Schneller Kräuter-Lachs im Pergament

Ein Rezept von Schneller Kräuter-Lachs im Pergament, am 09.06.2026

## Zutaten

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| <b>1</b> kleines Bund gemischte Kräuter (z. B. Kerbel, Dill, Estragon und Basilikum; ersatzweise 1 Päckchen TK-Kräutermischung »8 Kräuter«) | <b>10 g</b> frischer Ingwer           |
| <b>50 ml</b> trockener Weißwein (nach Belieben)   | <b>1</b> Bio-Zitrone                  |
| Pfeffer   | <b>50 g</b> weiche Butter             |
| <b>1</b> Möhre  | Salz                                  |
| <b>1</b> rote Zwiebel   | <b>1</b> kleiner Zucchini (ca. 200 g) |
|   | <b>200 g</b> Fenchel                  |
|   | <b>2</b> Lachsfilets (à ca. 150 g)    |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 250° (Umluft 220°) vorheizen. Kräuter waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben, von einer Hälfte die Schale abreiben und den Saft auspressen, die andere Hälfte beiseitelegen. Butter, Kräuter, Ingwer, Zitronenschale, Weißwein und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Den Zucchini waschen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Möhre schälen, quer halbieren und längs in dünne Scheiben schneiden. Den Fenchel putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden.
3. Vier ca. 40 cm große Pergamentpapierstücke abreißen und je zwei übereinanderlegen. Je die Hälfte des Gemüses mittig darauf verteilen. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und je 1 aufs Gemüse setzen. Die Kräuterbutter auf dem Fisch verteilen. Das Pergamentpapier gut verschließen, die Enden nach Belieben mit Küchengarn zusammenbinden.
4. Die Päckchen auf ein Backblech setzen. Die Ofentemperatur auf 200° herunterschalten und Fisch und Gemüse im heißen Backofen (Mitte, Umluft 180°) 15-18 Min. backen, bis Fisch und Gemüse gar sind. Die Pergamentpäckchen erst am Tisch öffnen. Die restliche Zitronenhälfte halbieren und dazu servieren. Dazu passen Pellkartoffeln oder Baguette.