

# Lachs auf Gemüsebett in Pergamentpapier



[Schau dir die Episode zu diesem Rezept auf YouTube an.](#)

## Zutaten (3 Personen)

3 Fischfilets (Lachs)  
2 Stangen Lauch  
4 Karotten  
1–2 Fenchel (je nach Größe)  
2–3 Knoblauchzehen  
1 Abrieb von einer Zitrone  
und 3 Scheiben Zitronen  
Petersilie  
Rosmarin  
Salbei  
Chili  
Salz  
Pfeffer  
Olivenöl  
3 Stückchen Butter (optional)  
Gemüsebrühe  
Pergamentpapier oder Backpapier

## So funktioniert's

1. Backofen auf 180° Ober-/ Unterhitze vorheizen.
2. Fenchel putzen, Karotten schälen, Lauch putzen und alles in dünne Scheiben bzw. Ringe schneiden. Fenchel und Karotten können auch dünn gehobelt werden.
3. Knoblauch schälen und grob hacken. Kräuter waschen und beiseite legen.
4. Gemüsebrühe in eine kleine Tasse mit 100 ml heißem Wasser geben und beiseite stellen.
5. Lachs waschen und trocken tupfen. Auf einem separaten Teller/Brett salzen, pfeffern, mit Olivenöl beträufeln und die Zitronenzesten darüber streuen.

**Food Facts Tipp** Legt die fertig gebackenen Pergament-Päckchen direkt auf die Teller und serviert sie den Gästen geschlossen. Das sieht nicht nur schön aus, sondern macht auch Spaß, denn jeder darf ein kleines Geschenk öffnen.

## So funktioniert's

### **Pergamentpapier-Päckchen**

1. Für das Rezept müssen Pergamentpapier-Päckchen vorbereitet werden. Dafür benötigt man drei ca. 1 Meter lange Pergamentpapier-Bögen. Diese müssen jeweils über die kurze Seite zur Mitte gefaltet werden, damit sie zweilagig sind.
2. Dann wird der erste gefaltete Bogen auf das Backblech gelegt, noch einmal über die kurze Seite zur Mitte gefaltet und aufgeklappt. Die Faltkante des aufgeklappten Bogens dient als Orientierung zum Anrichten.
3. Die Zutaten werden mittig platziert und dann zu einem Päckchen gut verschlossen. Der nicht genutzte Bogen-Teil wird über die Zutaten geklappt, quasi als Deckel, und die drei offenen Seiten nach oben eingerollt. Es muss alles gut verschlossen sein.

### **Füllen der Pergamentpapier-Päckchen**

1. Den Lauch mittig auf dem Pergamentpapier platzieren, dann den Fenchel und die Karotten darüber legen. Beim Befüllen darauf achten, dass die Zutaten für drei Pergamentpapier-Päckchen reichen.
2. Auf das Gemüse kleine Butterstückchen verteilen, alternativ das Gemüse mit Olivenöl beträufeln. Dann den Knoblauch darauf legen und alles mit Gemüsebrühe beträufeln. Nun alles Salzen, Pfeffern und evtl. mit Chiliflocken zart bestreuen.
3. Jetzt den Lachs auf das Gemüse betten, mit einer Zitronenscheibe belegen und mit den Kräutern zudecken. Dann den „Pergament-Bogen“ (Deckel) darüber legen und die offenen Seiten nach oben einrollen, damit alles gut verschlossen ist.
4. Nun die zwei anderen Päckchen vorbereiten und alle auf dem Backblech 20 bis 25 Minuten im Ofen backen lassen.



### **Food Fact zu den Nährstoffen in diesem Gericht**

Omega-3-Fettsäuren gehören zu den sogenannten mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Die drei wichtigsten Omega-3-Fettsäuren sind *Alpha-Linolensäure* (ALA), *Eicosapentaensäure* (EPA) und *Docosahexaensäure* (DHA). ALA ist hauptsächlich in pflanzlichen Lebensmitteln wie Leinsamen oder Walnüssen enthalten. DHA und EPA findet man in Fisch und anderen Meeresfrüchten.

Dieses Gericht hat ein optimales Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren (1:1).