heute gibt es...

Lachs-Couscous-Päckchen

Zutaten: (für 2 Portionen)

- 2 Lachsfilets à ca. 200g
- 200g Karotten
- 100g Zucchini
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 EL Olivenöl
- 160g Couscous
- 1 TL Zimt
- 1 TL Curry
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 200ml heiße Gemüsebrühe (+ ca. 100ml als Reserve)
- 1 Bio-Zitrone
- etwas glatte Petersilie
- Salz, Pfeffer
- Backpapier bzw. Pergamentpapier
- Backgarn

Zubereitung:

1. Karotten putzen, schälen, Frühlingszwiebeln ebenfalls putzen und beides in 0,5mm dicke Scheiben schneiden. Die Zucchini putzen, waschen und klein würfeln.
2. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, das Gemüse dazugeben, etwa 4 Minuten anbraten und anschließend salzen und pfeffern.
3. Zimt, Curry und Kreuzkümmel unter das Couscous mischen und zusammen in die Pfanne geben.
4. Die Gemüsebrühe unterrühren und zugedeckt bei kleiner Flamme etwa 5 Minuten quellen lassen. Falls der Couscous zu trocken ist, noch etwas Gemüsebrühe nachgießen.
5. Die Lachsfilets von allen Seiten mit Pfeffer und Salz würzen. Die Zitronenschale fein reiben, die Petersilie hacken und die Lachsfilets damit bestreuen.
6. Zwei Backpapierbögen auf die Arbeitsfläche legen, den Couscous mit einer Gabel auflockern und jeweils auf die Mitte der beiden Backpapierstücke verteilen.
7. Je ein Lachsfilet auf die Couscous-Portionen setzen, die Zitrone in Scheiben schneiden und auf dem Lachs verteilen.
8. Nun das Backpapier wie ein Bonbon zusammenfalten, die Enden zudrehen und mit Garn zubinden.
9. Die Päckchen auf ein Backgitter geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Ober- und Unterhitze) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten backen.
10. Die Päckchen nach der Backzeit auf Teller setzen, erst am Tisch öffnen und genießen