

# Lachspäckchen

Rezeptvorschlag für den Monat Juli

## Zutaten für: 4 Portionen

1 Stange Lauch  
2 Karotten  
4 TL Olivenöl, kalt gepresst  
4 Lachsfilets  
Salz  
Pfeffer  
4 Scheiben Zitrone, unbehandelt



## Zubereitung:

1. Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Vom Lauch das ober und untere Ende abschneiden, der Länge nach einschneiden, aber aufpassen, dass der Lauch nicht auseinander fällt. Dann gründlich waschen, trocken schütteln und erst in 5 cm lange Stücke, dann in Streifen schneiden.
3. Karotten waschen, schälen und anschließend raspeln.
4. 4 Quadrate Backpapier ausbreiten und auf der glänzenden Seite mit Öl einpinseln. Sie können auch Bratschläuche verwenden.
5. Das Gemüse auf die Quadrate verteilen, Lachs darauf setzen, mit Salz und Pfeffer würzen, je 1 Zitronenscheibe auflegen und dem restlichen Öl betreufeln. Die Päckchen gut verschließen und im Backofen 20 Minuten garen.
6. Die heißen Päckchen mit einem Pfannenwender aus dem Ofen nehmen und auf 4 Teller legen. Jeder öffnet sein Päckchen selbst.

Beilagentipp: Serviere dazu Bandnudeln oder Kartoffeln.

## Unsere Empfehlung:

GUT&GÜNSTIG Jodsalz

GUT&GÜNSTIG Natives  
Olivenöl extra