

PORTIONEN

1

ZEIT GESAMT

30 min

LEVEL

easy

Rezept

LACH-ZOODLE-PÄCKCHEN

Auch wenn der Fisch am Freitag nicht mehr so eine wichtige Rolle spielt, so ist es dennoch vielleicht ein Tag, an dem man das Fleisch mal gegen einen Fisch austauschen kann.

Gemeinsam mit frischem Gemüse ist Fisch immer eine gute Alternative, um Eiweiß, gutes Fett und Nährstoffe aufzunehmen. Das Päckchen ist schnell und einfach gemacht, so dass es zu den Gerichten gehört, die man wirklich auch nach dem Feierabend noch sehr entspannt zubereiten kann, ohne in Stress zu geraten. Von der Nahrungsaufnahme und einer gesunden Ernährung mit hoher Qualität – das sollte doch unser Ziel sein. Essen nicht nur um des Essens Willen, sondern als Genuss.



ZUTATEN

- 150-200 g frischen Lachs
- 1 mittlere Zucchini
- 3 Champignons
- 10-15 schwarze Oliven
- **grünes Pesto**
- Thymian (optional)
- Gewürze (Salz, Paprika, Kurkuma, Oregano)
- etwas Olivenöl

*Der Fisch am Freitag kommt
verpackt daher!*



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Bereite ein Päckchen aus Backpapier vor. Wasche die Zucchini, entferne den Strunk am Ende und schneide sie dann zu Zoodles (entweder mit einem Spiralschneider oder einem Sparschäler – ich verwende eine Art großen Spitzer).

SCHRITT 2

Putze die Pilze und schneide sie in Würfel. Trockne die Oliven (meist ja aus dem Glas) ab, so dass nicht zu viel Wasser im Päckchen steht.

SCHRITT 3

Heize den Ofen auf ca. 200 Grad Umluft auf. Während dessen kannst Du Dein Päckchen füllen: Erst die Zoodles, dann die Pilze und Oliven.

SCHRITT 4

Verteile eine kleinen Schuss Olivenöl darüber und würze das Gemüse anschließend.

SCHRITT 5

Lege das Stück Lachs auf das Gemüse und bestreiche ihn mit grüner Pesto. Verteile ein paar kleine Zweige Thymian darüber, bevor Du das Päckchen auf einem Backgitter in den Ofen gibst.

SCHRITT 6

Da Lachs recht schnell gar ist, wirst Du nur ca. 10-12 min brauchen, bis Dein Päckchen essfertig ist. Guten Appetit!