



Zitronen-Knoblauch-Kräuter-Lachs

in Folie gegart mit ofenfrischem Steinofen-Baguette und einem Beilagensalat (für 4 Personen)

Zutaten

2 Knoblauchzehen
3 - 4 Stiele Thymian
2 Stiele Basilikum
3 - 4 EL Zitronensaft
6 EL Olivenöl
4 EL Balsamicoessig hell
800 g frisches Lachsfilet (ohne Haut)
grober Pfeffer
Salz
1 frisches Steinofen-Baguette
Blattsalat nach belieben etwa 300 g
2 Tomaten
½ Salatgurke
1 Paprika
Kräuter und Zitrone zum Garnieren
1 Rolle Alufolie



Zubereitung

Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Kräuter waschen und hacken. Den Zitronensaft mit dem Olivenöl verrühren. Dann den Lachs waschen, trocken tupfen und in 4 Stücke schneiden. In eine Schale legen, mit Knoblauch, Kräutern und Pfeffer bestreuen und mit der Zitronen-Öl-Marinade übergießen. Zugedeckt circa zwei Stunden kühl stellen. Danach jeweils ein Lachsfilet auf ein Stück geölte Alufolie legen und salzen.

Die Folienkanten etwas hochklappen und die Päckchen im vorgeheizten Backofen bei etwa 170 Grad 10 bis 15 Minuten garen lassen. Kurz bevor der Lachs fertig ist, auch das Steinofen-Baguette in den Ofen geben, damit es etwas warm wird. Für den Beilagensalat die Tomaten, Gurken, Paprika und Blattsalate gewaschen und alles in mundgerechte Stücke schneiden. Dazu ein Essig-Öl-Dressing. Nun die Lachs-Päckchen aus dem Ofen nehmen und auf 4 Tellern anrichten.

Das Steinofen-Baguette in Scheiben schneiden und seitlich neben dem Fisch platzieren. Nach Belieben ein Stück Zitrone auf den Fisch geben. Mit frischen Kräutern kann das Gericht schön ausgarniert werden.

Das Herzblut St. Pauli Küchenteam wünscht einen guten Appetit!

