



Eismeer-Lachsforellenfilet auf einem Gemüsebett

Zutaten:

2 Eismeer-Lachsforellenfilets à
200g
150g Zuckerschoten
2 Knoblauchzehen
1 Chilischote
1 Stange Lauch
2 Möhren
2 EL Sojasauce
2 EL Sesamöl
1 Bio-Limette
1/4 Bund Koriander
Salz, Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

Zuckerschoten abwaschen und trocken tupfen. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Chilischote abwaschen und in feine Ringe schneiden. Lauch putzen und in Ringe schneiden. Möhre schälen und in Stifte schneiden. Alles zusammen in einer Schüssel mit Sojasauce und Sesamöl vermengen.

2 Lagen Backpapier nebeneinander ausbreiten. Jeweils die Hälfte des Gemüses mittig auf dem Backpapier positionieren.

Lachsforellenfilets abwaschen und trocken tupfen. Jeweils 1 Lachsforellenfilet auf das Gemüse setzen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Limette abwaschen und in Scheiben schneiden. Limettenscheiben auf den Lachsfilets verteilen.

Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Backpapier oberhalb des Lachses zusammenfallen.

Auf ein Backblech setzen und im Ofen ca. 25 Min. dämpfen.

Lachsfiletpakete auf Tellern anrichten. Backpapier öffnen. Koriander abwaschen, grob hacken und drüber streuen.

Anschließend servieren.