

## Rezept des Monats Januar 2025 Lachs-Päckchen mit Gemüse und Feta



### Zutaten (für 4 Portionen):

2 Bd. Frühlingszwiebeln

2 rote Paprika

1 Zucchini

400 g Champignons

300 g Lachsfilet

200 g Krabben (alternativ: Shrimps)

300 g Schafskäse

Salz, Pfeffer

Nach Belieben: Kräuter (z.B. Petersilie, Dill, Schnittlauch, Estragon...)

2 Spritzer Zitronensaft

Pergament- oder Backpapier, Küchengarn

### Zubereitung:

Gemüse waschen und putzen. Frühlingszwiebeln in Ringe, Paprika und Zucchini in Würfel schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben. Das küchenfertige Lachsfilet und die Krabben abspülen und trocken tupfen. Lachs in mundgerechte Stücke teilen, Feta zerkrümeln und beides zusammen mit den Krabben zum Gemüse geben. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer, frischen oder getrockneten Kräutern und Zitronensaft würzen. Alles gut vermischen.

Lachs-Gemüse- Mischung auf die Pergamentbögen geben. Mit dem Papier wie Bonbons einschlagen, an den Seiten eindrehen und mit Küchengarn zusammenbinden. Auf ein Backblech setzen und 10-15 Min. im vorgeheizten Ofen garen.

Tipp: Statt Krabben oder Shrimps kann man auch mehr Lachs verwenden.

Dazu passen Salzkartoffeln oder Reis.

Nährwerte pro Person:

Energie: 473 Kcal, Eiweiß: 42 g, Fett: 28 g, Kohlenhydrate: 13 g