

Mediterranes Lachsfilet in der Folie gegart mit Mangold und/oder Kartoffeln



Zutaten für Portionen 4 Personen:

800 g Lachsfilet, frisches mit Haut
1 Zitrone(n)
6 Cocktailtomaten
20 CasaLuna-Mykale-Oliven, schwarze
½ Zwiebel(n), rote (fein gewürfelt)
½ Bund Petersilie, glatte
einige Stiele Rosmarin
einige Stiele Thymian, (nur die Blättchen, feingehackt)
einige Stiele Basilikum
1 große Knoblauchzehe(n), (fein gehackt)
1 kleine Chilischote(n), getrocknete rote
4 Tomate(n), getrocknete und in Öl eingelegte
etwas CasaLuna-Rosa-Pfeffer
wenig CasaLuna-Kräutersalz
50 ml CasaLuna-Olivenöl

Zubereitung

Zwiebel halbieren, schälen und in feine Würfelchen schneiden, Knoblauch schälen und fein hacken, Kräuter waschen, trocknen, Petersilie fein hacken, Basilikum, Thymian und Rosmarin von den Stängeln trennen und fein hacken. Eingelegte Tomaten in feine Würfelchen schneiden, Chili feinst hacken, Zitrone heiß abwaschen und in dünne Scheiben schneiden. 10 Oliven von Stein lösen und ebenfalls fein hacken. Cocktailtomaten abwaschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Das Lachsfilet mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, auf mögliche Gräten kontrollieren und wenn vorhanden entfernen.

Die Kräuter mit den Zwiebelwürfeln, dem Knoblauch, der Chili, den getrockneten Tomaten und 2 El Olivenöl vermengen. Auf die Alufolie einige Scheiben Zitrone legen, darüber etwa ein Drittel der Kräutermischung geben und das Lachsfilet darauf legen. Die obere Seite leicht pfeffern und sehr wenig salzen, die Kräutermischung auf dem Lachs verteilen, dann Zitronenscheiben, Tomatenscheiben und Oliven auflegen. Mit Olivenöl beträufeln, etwas Öl seitlich am Lachs vorbei träufeln. Das Alupaket dicht verschließen und etwas ziehen lassen. Backofen auf 200 Grad vorheizen, das Lachspaket auf dem Backblech in den Ofen geben. 25 Minuten

bei 200 Grad im Ofen lassen, herausnehmen, nicht öffnen. 5 Minuten ziehen lassen, dann öffnen, Lachs in Stücke teilen und auf Tellern anrichten.