

Lachs in Folie gegart



Zutaten für zwei Personen:

300 g Lachsfilet

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Gemüsezwiebel

3 Knoblauchzehen

1 Zitrone

Dill

Fischsauce:

75 ml trockener Weißwein

75 ml Fischfond

75 ml Sahne

1/2 TL gekörnte Gemüsebrühe

2 TL Rouille

1. Haut und braune Stellen vom Lachsfilet wegschneiden. Gräten mit Pinzette entfernen, waschen und mit Küchentüchern trocknen.

2. Lachsfilet in zwei Hälften schneiden, salzen und pfeffern.

3. Gemüsezwiebel in Scheiben schneiden, Ringe auslösen. Knoblauchzehen schälen und halbieren.

4. Alufolie großzügig abschneiden und je drei mal zwei ineinander passende Zwiebelringe auflegen. In die Mitte der Ringe je eine halbierte Knoblauchzehe legen. Das Lachsfilet auflegen und mit dünn geschnittenen Zitronenscheiben und Dillstängeln belegen.

5. Die Päckchen fest verschließen und ca. 25 Minuten (je nach Größe) im auf 180° vorgeheizten Backofen garen.

6. Päckchen auf vorgewärmte Teller geben, öffnen und das Lachsfilet im ganzen seitlich auf die Teller gleiten lassen, mit den Zwiebelringen. Dabei einen Löffel oder einen Bratensender zu Hilfe nehmen.

Fischsauce:

Zuerst den Weißwein auf 1/3 reduzieren, dann Fischfond und Sahne zugeben und die Sauce auf die gewünschte Konsistenz einköcheln lassen, mit gekörnter Brühe und Rouille abschmecken.

Hinweise:

Als Beilagen Nudeln und Salat wählen.

Wenn der Lach sehr gut und frisch ist, kann dieses Gericht außerordentlich gut werden.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 10 min, Gesamtzeit ca. 35 min, Hauptspeisen, Fisch, Lachs, international

Rezept und Foto: Walter
Stand 15.01.2023