

# Fisch Rezepte

## Lachsfilet im Gemüsebett

Anzahl: 1 Portion

Gattung: Diabetes, Diät, Fisch, Salzwasser, Singles

---

160 g Kartoffeln; geschält	125 g Lachsfilet
Salz	weißer Pfeffer
50 g Möhren; geputzt	Petersilie
50 g Sellerie; geputzt	Zitronensaft
50 g Porree; geputzt	Alufolie
1 Tomate	3 Wasser (1) bei Bedarf mehr

---

Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Gemüse waschen.

Möhren, Sellerie und Porree in Streifen bzw. Ringe schneiden. Tomate überbrühen, abschrecken, häuten, entkernen und würfeln.

Fisch waschen und würzen. Petersilie waschen, Blättchen abzupfen. Folie auf einen Teller legen. Vorbereitete Zutaten darauf verteilen.

Kartoffeln drum herum legen. Wasser (1) zugeben und die Folie verschliessen.

Einen Topf 2 cm hoch mit Wasser füllen und aufkochen. Lachspäckchen hineinlegen. 12 bis 15 Minuten darin garen.

Fisch anrichten und mit Zitronensaft beträufeln.