



## Abendbrot-Rezepte

### Lachs-Päckchen mit Pak Choi\*\*\*

**N L** FÜR 2 PORTIONEN

**400 g Pak Choi • 100 g Champignons • 1 EL Limettensaft • 2 EL Sojasoße • 2 EL Sesamöl • 1 EL heller Sesam • Pfeffer • 2 Lachsfilets (à ca. 150 g)**

1. Pak Choi putzen, waschen und Blätter sowie Stiele in Streifen schneiden. Pilze putzen, ggf. abreiben und vierteln. Pak Choi und Champignons in eine Schüssel geben. Limettensaft, Sojasoße, Sesamöl, Sesam und Pfeffer unterrühren.
2. Lachsfilets waschen und trocken tupfen. Filets jeweils auf ein Blatt Backpapier legen und je die Hälfte des marinierten Gemüses daraufschichten. Backpapier über Fisch und Gemüse zusammenfalten und an den Enden mit Küchengarb verschließen. Lachs-Päckchen im heißen Ofen (180 °C) ca. 15 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen, auf Teller setzen und öffnen (Achtung, heißer Dampf entweicht!).

**KALORIEN:** ca. 360 pro Portion **NÄHRWERTANGABEN:** 33 g Eiweiß, 23 g Fett, 4 g Kohlenhydrate **ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 25 Minuten