



Kräuter-Fischpäckchen

Zutaten

- 600 g Lachsfilet
- 600 g Zanderfilet
- 100 g Kräuter-Frischkäse
- 4 EL Mandeln, gemahlen
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- etwas Maggi Würzmischung 4 , für knackige Salate

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Lachs-Filet und Zanderfilet waschen, trocken tupfen und in jeweils 6 Stücke schneiden. Mit MAGGI Würzmischung 4 würzen. Kräuter-Frischkäse mit Mandeln verrühren.
3. Pergamentpapier in 6 Stücke à 20x30 cm schneiden und in der Mitte mit THOMY Reines Sonnenblumenöl bestreichen. Darauf je ein Lachsfilet setzen, Käsemischung darauf verteilen, Zanderfilet daraufsetzen und andrücken. Die Päckchen wie Bonbons verpacken. Im Backofen auf dem Rost ca. 30 Min. garen. Dazu passen Butter-Salzkartoffeln oder Kartoffelgratin und Gurkensalat.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	1 Gramm
Energie	369 kcal
Fett	22 g
Protein	42 g

🕒 40 Minuten

⊕ 6 Portionen