

Zutaten

- 600 g Lachsfilets
- 30 g Butter
- 0,5 Limette(n), unbehandelt
- 12 Stängel Koriander
- 4 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 250 ml Wasser
- 1 Beutel grüner Tee
- 1 Päckchen Maggi Helle Sauce nach Art Hollandaise, 2er Pack
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Zubereitung

- Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen. Backpapier zu 4 Rechtecken à ca.
 28 cm x 40 cm zuschneiden.
- 2. Lachs-Filets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Limette wachen, Schale abreiben und Saft auspressen. Weiche Butter mit 1 TL Limettenschale und 1/2 EL Limettensaft verrühren. Koriander waschen und trocken schütteln.
- 3. Jeweils eine Seite des Backpapiers mit jeweils einem von 4 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl einpinseln. Ein Lachsfilet darauflegen und ein Viertel der Limettenbutter darüber geben. 2 Stängel Koriander zufügen. Papier zu einem Päckchen verschließen. Mit den restlichen Lachsfilets genauso verfahren. Fischpäckchen auf ein Backblech legen und im Backofen 15 Min. garen.
- 4. Für die Sauce: Wasser heiß werden lassen. Tee ca. 2 Min. darin ziehen lassen. Den Beutel herausnehmen. MAGGI Helle Sauce nach Art Hollandaise einrühren und 1 Min. kochen lassen.
- 5. Vom restlichen Koriander die Blättchen abzupfen, die Hälft davon klein hacken. 1 EL Limettensaft und gehackten Koriander in die Sauce geben. Lachsfilets aus den Päckchen nehmen und mit der Sauce anrichten. Mit Korianderblättern garniert servieren. Dazu schmeckt Basmati-Reis.

Nährwert-Anzeige

(L) 35 Minuten

4 Portionen

Kohlenhydrate 9 g
Energie 525 kcal
Fett 40 g

Protein 33 g