

DAS REZEPT

Gesundes Lachsgericht mit Couscous



Roswitha Damek ist Ernährungsberaterin im Adipositas-Zentrum NRW der Augusta-Krankenanstalt in Bochum. Seit vielen Jahren gibt sie den Lesern Tipps für gesunde und leckere Gerichte.

Wer figur- und gesundheitsbewusst isst, der meidet tierische Fette in Fleisch, Wurst, Käse und Sahne. Nicht verzichten darf man auf herzgesundes Fett in Fisch, Oliven- und Rapsöl sowie in Nüssen. Das vorgestellte Lachsrezept ist reich an diesen Omega-3-Fettsäuren!

Eine besondere Raffinesse steckt in der Zubereitung in Pergamentpapier, bei der sich das volle Aroma der Zutaten entwickeln kann.

Lachs-Päckchen mit Couscous

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Möhren
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
350 ml Gemüsebrühe
250 g Instant-Couscous
1 TL Zimt
2 TL scharfes Currypulver
1 Bio-Zitrone
2 EL gehackte Petersilie
4 Lachsfilets (ohne Haut, je 125 g)
4 Bögen Backpapier, (ca. 42x38 cm)
Küchengar
150 g Joghurt
Cayennepfeffer

Zubereitung:

Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Möhren und Frühlingszwiebeln darin unterrühren. Sechs Minuten anbraten. Salzen und pfeffern.

Die Gemüsebrühe aufkochen und Couscous mit Zimt und Currypulver einrühren. Fünf Minuten ausquellen lassen und mit dem Gemüse mischen. Zitronenschale fein abreiben (2 TL). Die Zitrone anschließend in acht dünne Scheiben schneiden. Lachs rundum salzen und pfeffern und mit der Zitronenschale und mit Petersilie bestreuen. Das Gemüse Couscous in der Mitte des Backpapierbogens verteilen. Den Lachs darauf setzen und mit zwei Zitronenscheiben garnieren.

Das Backpapier wie ein Bonbon zusammenfalten und die Enden mit dem Küchengar verschließen. Päckchen auf dem Rost im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der zweiten Schiene von unten 20 Minuten backen. Den Joghurt mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und zu den Päckchen servieren.

Guten Appetit!