

Lachs-Couscous-Päckchen

1,5 kg Möhren
8 Frühlingszwiebeln
8 EL Öl
Salz
Pfeffer
500 g Instant-Couscous
3 TL gemahlener Zimt
6 TL scharfes Currypulver
1 l Gemüsebrühe (heiß)
2 Bio-Zitronen
1 ½ Bund glatte Petersilie
10 Lachsfilets (ohne Haut, a 150g)

Möhren putzen und schälen. Dicke Möhren längs halbieren. Möhren schräg in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und Hellgrüne schräg in ½ cm dicke Ringe schneiden.

Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Möhren und Frühlingszwiebeln darin unter Rühren 3 Min. anbraten, salzen und Pfeffer. Couscous mit Zimt und Curry mischen und in die Pfanne geben. Brühe unterrühren und bei sehr milder Hitze 5 Min. quellen lassen.

Zitronenschale fein abreiben. Petersilienblättchen hacken. Lachs rundum salzen und pfeffern und mit Petersilie und Zitronenschale bestreuen.

Couscous mit einer Gabel auflockern und in die Mitte von Backpapierbögen (a 42 x 38cm) verteilen, Lachs drauf setzen. Zitrone in Scheiben schneiden, halbieren und auf dem Lachs verteilen. Backpapier wie ein Bonbon darüber zusammenfallen. Enden fest zudrehen.

Päckchen auf dem Rost im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 15 Min. backen.