

Lachsfilet im Mangold-Mantel „Gegart in Alu-Folie“

Zutaten für 4 Personen

4 Lachsschnitten a 150 g, (oder Edelfischfilet) 16 Stk. große Mangoldblätter
Salz, Pfeffer, Zitrone, 40-60 g Kräuterbutter, 4 Blatt Alufolie.

Zubereitung:

Die Mangoldblätter einzeln 2 - 3 Sekunden
in kochendem Salzwasser blanchieren und
sofort kalt abschrecken. Die harte Mittelrippe vorsichtig entfernen.

4 Blätter zu einem Rechteck auslegen
und mit je einer Lachsschnitte belegen.

Das Filet mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

Die Kräuterbutter auf den Fisch streichen. Die seitlichen
Ränder umschlagen und die Blätter einrollen

Den Fisch im Mangold-Mantel auf ein großes Stück Alufolie legen
und gut einpacken.

Im heißen Grill auf dem Rost ca. 8 - 10 Minuten
oder im heißen Backofen bei (180°C) ca. 15 Minuten garen.

Entweder in der Folie (längs aufgeschnitten)
oder aus der Folie nehmen und Servieren.

Dazu passen sehr gut Backofenkartoffeln mit Sauercreme
und Salat

Gutes Gelingen und einen ebensolchen Appetit !!!