

# Lachs auf farbigem Stachygemüse

4 Lachsscheiben, je 150-200 g

Meersalz

frisch gemahlener Pfeffer

200 g Stachys

200 g Karotten

100 g Pfälzer

200 g Federkohl

Kräutermeersalz

frisch gemahlener Pfeffer

2 EL Olivenöl extra nativ

4 Estragonzweiglein

1/2 Zitrone, in Scheiben

4 EL Olivenöl extra nativ

4 Beutel Bratfolie

**1** Die Lachsscheiben mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Die Stachys unterfließendem Wasser gründlich reinigen. Karotten und Pfälzer Rüben schälen und würfeln. Den Federkohl in Streifen schneiden. Stachys mit dem Gemüse im Dampf knackig garen, würzen, mit Olivenöl abrunden.

**3** Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

**4** Das Gemüse auf die Bratbeutel verteilen, je ein Estragonzweiglein und eine Lachsscheibe darauf legen, mit je einem Esslöffel Olivenöl beträufeln, eine Zitronenscheibe darauf legen. Den Beutel auf der Oberseite mit einer Nadel mehrmals einstechen.

**5** Die Beutel in der Mitte in den Ofen schieben, bei 200 °C 8 bis 12 Minuten garen.

**6** Die Beutel aufschneiden, das Gemüse mit dem Lachs auf Tellern anrichten und mit der Zitronenscheibe garnieren.