

Wein-Tipp



Catarratto Sicilia Bianco

IGT Bromeus

Herkunft:
Italien

Region:
Sizilien

Rebsorte:
Catarratto

Charakter:

Zitronengelb mit Zitrusnoten und einem Hauch vom Holzfass. Im Gaumen frisch mit viel Geschmack und wenig Säure.

Ein bekömmlicher Weisswein mit Körper und Finesse!

Passt zum Lachs-Päckli
sowie zu anderen Fischgerichten, zu Muscheln und hellem Fleisch.



Der Clou: Über Fisch und Gemüse schmilzt langsam ein geister Olivenöl-Würfel

Lachs-Päckli

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Gefrieren: ca. 4 Std.

Dämpfen: ca. 30 Min.

Olivenöl-Eiswürfel

1 dl Olivenöl

Olivenöl in 4 Vertiefungen des Eiswürfelbehälters füllen, zugedeckt im Tiefkühler ca. 4 Std. gefrieren.

Lachs-Päckli

1 Esslöffel Olivenöl

1 dl Weisswein

1 Bund glattblättrige Petersilie, fein gehackt

1 Teelöffel Salz

wenig Pfeffer aus der Mühle

350 g Süsskartoffeln, in ca. 5 mm dicken Stängeli

150 g tiefgekühlte Kefen

1 rote Peperoni, geviertelt, in ca. 5 mm dicken Streifen

200 g Champignons, geviertelt

12 entsteinte schwarze Oliven, in feinen Ringen

4 Tranchen Lachs ohne Haut
(je ca. 150 g), graue Fettschicht entfernt

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer aus der Mühle

1 unbehandelte Zitrone, in 8 Scheiben

1. Olivenöl und Weisswein in einer grossen Schüssel verrühren, Petersilie beigegeben, mischen, würzen. Süsskartoffeln und alle Zutaten bis und mit Oliven beigegeben, sorgfältig mischen.
2. Lachs würzen. Lachs-Päckli füllen und zubinden (siehe «Gewusst wie»). Auf ein Blech legen.

Dämpfen: ca. 30 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Servieren: Päckli auf Teller verteilen. Erst am Tisch öffnen. Je einen Olivenöl-Eiswürfel daraufgeben.

Pro Person: 54 g Fett, 35 g Eiweiss, 27 g Kohlenhydrate, 3085 kJ (737 kcal)



Gewusst wie: Ein Backpapier in einen Suppenteller drücken, ¼ der Gemüsemischung und 1 Esslöffel vom Saft der Gemüsemischung hineingeben. Eine Lachstranche darauflegen, mit 2 Zitronenscheiben belegen, Backpapier zu einem Päckli formen, mit Küchenschnur zubinden. Vorgang wiederholen.

Das empfohlene Bier und der Wein sind in grösseren Coop Verkaufsstellen und unter www.coopathome.ch erhältlich.