

# Lachsschiffchen

Für eine Portion benötigst du,

- 150g Fischfilet
- 250g grüner Spargel
- 200g braune Champignons
- 100g Gratinkäse
- 150ml Mandelmilch
- 50g Skyr
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 2 TL Rapsöl
- 2 Lagen Backpapier

Fisch waschen, trocken tupfen, säuren, salzen und etwas ruhen lassen. Gemüse waschen und in mundgerechte Happen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, den geschnittenen Spargel und die Champignons scharf anbraten, würzen und nach sechs Minuten mit Mandelmilch ablöschen danach den Skyr unterrühren. Abschmecken und ggf. nachwürzen und weitere drei Minuten köcheln lassen. Das Gemüse mittig auf zwei Backpapiere verteilen und den Fisch darauf drapieren. Den Käse darüber streuen, die Schiffchen schließen und an den Enden mit einer Kordel zubinden. KEIN PLASTIKBAND verwenden. Die Schiffe kommen nun für ca. 18 Minuten bei 180°C in den Backofen (je nach Ofen). Guten Appetit.