Rezept

Fisch im Backpapier

Ein Rezept von Fisch im Backpapier, am 27.04.2024

Zutaten

200 g	Champignons
100 g	Kirschtomaten
½ TL	getrockneter Thymian
	Salz
2	Kabeljaufilets (à ca. 150 g, ersatzweise TK-Filets)
1	Knoblauchzehe
1 EL	Butter
50 g	TK-Erbsen
½	Bio-Zitrone

Außerdem:

2 Bögen	Backpapier
	Küchengarn

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal, 5 g F, 31 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Die Champignons putzen. Den Knoblauch schälen und fein hacken oder durchpressen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Backofen auf 180° vorheizen.

2. Die Butter in einer beschichteten Pfanne bei starker Hitze aufschäumen lassen und die Champignons darin rundum anbraten. Den Knoblauch einstreuen und kurz mitrösten. Sobald die Pilze gebräunt sind, die Pfanne vom Herd nehmen. Thymian, tiefgekühlte Erbsen und Kirschtomaten unter die Champignons heben und salzen. Die Zitronenhälfte heiß abspülen, trocken tupfen und in 6 Scheiben schneiden.

3. Die Kabeljaufilets kalt abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und salzen (tiefgekühlten Fisch vorher nach Packungsangabe auftauen lassen). Die Gemüsemischung mittig auf die Backpapierbögen verteilen. Die Fischfilets darauflegen und mit je 3 Zitronenscheiben belegen. Das Backpapier über dem Fisch zusammenklappen und zu rechteckigen Päckchen falten. Die Päckchen zuletzt mit Küchengarn fixieren.

4. Die Fischpäckchen auf ein Backblech legen und im heißen Ofen (Mitte) 20 - 25 Min. garen. Die Päckchen danach herausnehmen und auf zwei Teller setzen. Erst bei Tisch öffnen und direkt aus dem Backpapier genießen.