

#### Rezept

# Seezunge in Folie gegart

Ein Rezept von Seezunge in Folie gegart, am 02.05.2024

#### **Zutaten**

- 4 große Seezungenfilets
- 4 Tomaten je 4 Zweige glatte Petersilie, Dill und Thymian Olivenöl zum Einpinseln und Beträufeln
- **4** Lorbeerblätter je 1 Prise gemahlener Koriander und Kardamom

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
  - 2 Kartoffeln
  - 4 quadratische Blätter Alufolie, ca. 30 × 30 cm Salz schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
  - 2 unbehandelte Zitronen

## **Rezeptinfos**

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | Schwierigkeitsgrad leicht | Zeit Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | Pro Portion Ca. 285 kcal

### **Zubereitung**

- 1. Die Seezungenfilets kalt abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und einmal quer halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, längs halbieren und in kleine Stücke schneiden. Die Stielansätze der Tomaten entfernen. Die Tomaten kurz überbrühen, häuten, halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in hauchdünne Scheibchen schneiden. Alle Kräuter waschen und trockenschütteln.
- 2. Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Folienblätter mit Öl einpinseln, mit Tomaten und Kartoffeln belegen wie rechts in Step 1 beschrieben. Zwei halbe Seezungenfilets darauf betten, mit Salz, Pfeffer, Koriander und Kardamom bestreuen. Die Zitronen waschen, in dünne Scheiben schneiden, auf jede Portion 2 Scheiben legen. Obenauf die Kräuter und je 1 Lorbeerblatt legen. Jede Portion mit 1 EL Olivenöl beträufeln.
- 3. Die Alublätter zu Päckchen falten und die Portionen so dicht verschließen wie bei den Stepfotos 3 und 4 auf der rechten Seite beschrieben.
- 4. Die Päckchen auf ein großes Blech legen und den Fisch im heißen Ofen (Mitte, Umluft 200°) 30 Min. garen. Die Fischpäckchen auf die Teller legen und die Folie bei Tisch von der Mitte her auseinander ziehen.