

Rezept

Asia-Fisch im Päckchen

Ein Rezept von Asia-Fisch im Päckchen, am 17.04.2024

Zutaten

- | | |
|---|--|
| 1 dicke Möhre | 150 g Zuckerschoten |
| 4 Schollenfilets (à ca. 100 g) | Salz |
| Pfeffer | 1 kleine Knoblauchzehe |
| 1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm) | 1/2 rote Chilischote |
| 6 Kaffir-Limettenblätter | 3 EL frisch gepresster Limettensaft |
| 2 EL Fischsauce (aus dem Asienladen) | 1 1/2 EL Sojasauce |
| 1 1/2 TL brauner Zucker | 4 Bögen Backpapier (ca. 40 x 40 cm) |
| Öl zum Bestreichen | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 120 kcal

Zubereitung

1. Möhre schälen und putzen. Erst in 5 cm lange Stücke, dann in feine Stifte schneiden. Zuckerschoten waschen, putzen und längs in feine Streifen schneiden. Mit den Möhren mischen. Den Fisch kalt abspülen, trocken tupfen, leicht salzen und pfeffern. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Papierbögen dünn mit Öl bepinseln. Jeweils ein Häufchen Gemüse daraufsetzen und je 1 Fischfilet darauflegen.
2. Knoblauch schälen und durchpressen. Ingwer schälen und in feine Stifte schneiden. Chilischote waschen, putzen, entkernen und sehr fein hacken. Limettenblätter waschen, längs halbieren und die harten Blattrippen wegschneiden. Die Hälften in feine Streifen schneiden. Alles mit Limettensaft, Fisch- und Sojasauce und Zucker verrühren. Über den Fisch träufeln. Die Papierbögen der Länge nach über dem Fisch zusammenfalten, dann die äußeren Enden zusammendrehen. Auf ein Backblech legen und im heißen Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 15 Min. garen. Im Päckchen servieren.