

## Rezept

# Dorsch im Pergament gegart

Ein Rezept von Dorsch im Pergament gegart, am 07.08.2024

## Zutaten

<b>12 Stangen</b> weißer Spargel	<b>4</b> kleine Frühlingszwiebeln
<b>8</b> mittelgroße Champignons	<b>1</b> Bio-Zitrone
<b>4 EL</b> Olivenöl	<b>4 TL</b> Butter
Meersalz	Pfeffer
<b>1 Prise</b> Cayennepfeffer	<b>4 Stängel</b> Estragon
<b>¼ Bund</b> glatte Petersilie	<b>4</b> Dorsch Fischfilets (à 160 g)
Fleur de Sel	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 170° vorheizen. Spargel schälen und die Enden abschneiden. Die Stangen mit einem Sparschäler längs in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und ebenfalls längs in dünne Scheiben schneiden. Champignons putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in dünne Scheiben schneiden. Spargel, Frühlingszwiebeln und Pilze in einer Schüssel mischen.
2. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und ½ Frucht auspressen. Den Zitronensaft mit 6 EL Wasser, Öl, Butter, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer in einem Topf aufkochen. Den heißen Sud über das Gemüse gießen und bis zur Verwendung ziehen lassen.
3. Estragon und Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter getrennt grob hacken. Den Fisch kalt abbrausen und trocken tupfen.
4. 4 Bögen Backpapier (30 × 30 cm) auf die Arbeitsfläche legen. Das marinierte Gemüse gleichmäßig darauf verteilen, die Fischfilets mittig darauflegen und mit dem Gemüsesud beträufeln. Mit Estragon und Zitronenschale bestreuen und mit Fleur de Sel würzen.
5. Das Backpapier über dem Fisch zusammenklappen und zu Päckchen falten. Dabei die Papierbögen fest zusammendrücken und eventuell mit Küchengarn fixieren, sodass sie sich beim Backen nicht öffnen.
6. Die Päckchen auf ein Backblech legen und im Ofen (Mitte) 10-15 Min. garen. Herausnehmen, die Päckchen auf vier Teller setzen und öffnen. Den Fisch mit der Petersilie bestreuen und im Papier servieren.