

Rezept

Dorsch in Folie im Gemüsebett

Ein Rezept von Dorsch in Folie im Gemüsebett, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 1 Schwanzstück vom Dorsch (ca. 400 g, ersatzweise vom Kabeljau) | Salz |
| 1 EL Zitronensaft | Pfeffer |
| 3 EL Butter | 1 Frühlingszwiebel |
| 150 g Brokkoli | 1 TL frische Thymianblättchen |
| 1 kleine Fenchelknolle | 2 junge Möhren |
| | Alufolie |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Den Dorsch kalt abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und eventuell die Flossen abschneiden. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und den hellen Teil in feine Scheiben schneiden.
2. Einen großen Bogen Alufolie auf der glänzenden Seite mit 1 EL Butter bestreichen. Die Zwiebelscheiben darauf streuen und den Fisch darauf legen. Mit Thymian bestreuen. Die Folie an zwei gegenüberliegenden Rändern zusammenlegen und fest aufrollen. Die Folienenden ebenfalls aufrollen und fest verschließen. Den Fisch kühl stellen.
3. Das Gemüse waschen und putzen. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen. Die Stängel schälen und in Stifte schneiden. Die Möhren dünn schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Das Grün vom Fenchel abschneiden und beiseite legen. Den Strunk herausschneiden und die Knolle längs in dünne Scheiben hobeln.
4. In eine große Pfanne 1 Tasse Wasser füllen. Das Folienpäckchen hineinlegen und das Gemüse rundum verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Min. garen.
5. Das Fenchelgrün fein schneiden. Das Päckchen aus der Pfanne heben. Das Gemüse auf einer Servierplatte anrichten und mit Fenchelgrün bestreuen. Warm stellen. Den Garsud bei starker Hitze auf ca. 2 EL einkochen. 2 EL Butter in Flöckchen mit dem Schneebesen unter den Sud schlagen. Die Sauce vom Herd nehmen.
6. Die Folie öffnen und den Fisch auf das Gemüse setzen. Den ausgetretenen Saft samt Zwiebeln darüber gießen. Mit der Sauce beträufeln und mit Pellkartöffelchen servieren.