Rezept

Fisch im Päckchen

Ein Rezept von Fisch im Päckchen, am 11.08.2025

Zutaten

150 g	Schalotten
3	Knoblauchzehen
3 EL	Kokosöl (gibt extra Aroma, ansonsten Sonnenblumenöl nehmen)
	1/2-3/4 TL Chilipulver
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
1 Stück	frischer Ingwer (etwa 4 cm)
2	große Tomaten
	1/2 TL braune Senfkörner
8	Curryblätter
2 EL	Weißweinessig
4	dicke Scheiben Schwertfisch (je etwa 200 g, Thunfisch schmeckt auch lecker)
4	Bögen Pergamentpapier

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal

Zubereitung

1. Die Schalotten schälen, halbieren und längs in schmale Streifen schneiden. Den Ingwer und Knoblauch schälen. Ingwer reiben oder ganz fein hacken, Knoblauch durch die Presse drücken. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze rausschneiden und den Saft auffangen.

2. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Kokosöl bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Die Schalotten, Senfkörner und Curryblätter dazugeben und langsam leicht braun andünsten. Dann den Ingwer und Knoblauch unterrühren und solange weiterbraten, bis die Zwiebeln goldbraun sind. Die Hitze erhöhen und die Tomaten samt Chilipulver in die Pfanne geben. Jetzt fleißig bei großer Hitze etwa 3 Minuten rühren, damit möglichst viel Flüssigkeit verdampft. Mit Essig und Salz würzen, noch mal kurz durchrühren und vom Herd nehmen.

3. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Papierbögen auf der Arbeitsfläche ausbreiten und mit dem übrigen Öl bepinseln. Die Fischstücke trockentupfen, auf beiden Seiten leicht salzen und pfeffern und jeweils in die Mitte eines Pergamentbogens setzen. Die Tomaten-Schalotten-Masse gleichmäßig auf dem Fisch verteilen und ganz leicht andrücken.

4. Das Pergamentpapier über den Fisch schlagen und die Enden so zusammenfalten, dass ein geschlossenes Päckchen entsteht. Bei Bedarf noch mit Küchengarn umwickeln. Die Päckchen auf ein Backblech setzen und den Fisch im Ofen (Mitte, Umluft 180 Grad) 30-35 Minuten garen. Am besten im Päckchen servieren, das dann jeder selbst öffnen kann.