

Rezept

Fische in Pergament

Ein Rezept von Fische in Pergament, am 07.08.2024

Zutaten

4-8 ganze, küchenfertige Fische (je nach Größe, z. B. Rotbarben, Saiblinge oder Forellen)	4 Zweige Rosmarin
2 in Öl eingelegte Sardellenfilets (wer mag)	4 Knoblauchzehen
2 Bund gemischte Kräuter (z. B. für grüne Sauce, ersatzweise gehen auch 250 g Rucola oder Blattspinat)	1 Bio-Zitrone
	Salz
	Pfeffer
	4 EL Butter
4-8 größere Blätter Pergament-, Butterbrot- oder Backpapier	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (auch schon jetzt einschalten: 180 Grad Umluft). Die Papierstücke bereitlegen. Die Fische waschen und trockentupfen. Den Rosmarin waschen und trockenschütteln.
2. Je 1 ganzen oder 1/2 Zweig Rosmarin in jeden Fischbauch legen. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Wer Sardellen mag, lässt sie abtropfen, schneidet sie klein und legt sie mit dem Knoblauch auch in die Fischbäuche.
3. Zitrone heiß waschen und abtrocknen, in möglichst dünne Scheiben schneiden und die Kerne rauspulen. Die gemischten Kräuter waschen und trockenschütteln, die groben Stiele entfernen. Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kräuter einlegen und nur ein paar Sekunden kochen. Gleich in ein Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Papierstücken verteilen. Die Fische ebenfalls salzen und pfeffern und darauflegen. Jetzt noch die Zitronenscheiben und zum Schluss die Butter in dünnen Scheiben aufsetzen.
4. Nun die Fische verpacken: das Papier darüberschlagen und an den Enden gut verschließen (entweder wie ein Bonbonpapier zusammendrehen oder wie einen Papierumschlag einschlagen). Die Päckchen nebeneinander auf das Backblech legen. In den Ofen (Mitte) schieben und 20-25 Minuten backen. Im Papier auf Teller legen und so auf den Tisch stellen.