

Rezept

Fischpäckchen mit Ofengemüse

Ein Rezept von Fischpäckchen mit Ofengemüse, am 27.04.2024

Zutaten

Zutaten:

4 TL Olivenöl	2 TL Zitronensaft
1 Bio-Zitrone	1 Zweig Thymian
2 Stängel Dill	1 Stängel glatte Petersilie
300 g Kabeljaufilet (ersatzweise Forellenfilet)	Salz
Pfeffer	2 TL Kapern (Glas)
2 Chicorée	1 Kohlrabi
10 Radieschen	2 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal, 25 g F, 34 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 180° vorheizen. Für die Fischpäckchen pro Portion einen Bogen Backpapier (ca. 38 × 36 cm) zurechtschneiden und auslegen. Das Backpapier mittig mit etwas Olivenöl und Zitronensaft bestreichen.
2. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden. Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Thymiannadeln, Dillspitzen und Petersilienblättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden.
3. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und mittig auf das Backpapier legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Zitronenscheiben, Kräuter und Kapern gleichmäßig auf dem Fisch verteilen.
4. Den Backpapierbogen mittig über den Fisch falten, dabei die Ränder einschlagen und sehr eng falten, damit keine Luft entweichen kann. Als zuverlässiger Verschluss haben sich Heftklammern bewährt. Die Päckchen auf ein Backblech geben.
5. Für das Ofengemüse ein weiteres Backblech mit Backpapier auslegen. Chicorée waschen und vierteln. Kohlrabi dünn schälen, die Radieschen putzen und waschen, dann beides in dünne Scheiben schneiden.
6. Vorbereitetes Gemüse in einer Schüssel mit Olivenöl und 1 Prise Salz vermischen, auf dem Backblech verteilen und zusammen mit dem Fisch im vorgeheizten Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen. Nach Belieben mit Wildreis servieren.