

## Rezept

# Fischpäckchen mit Pilzen und Ponzu-Sauce

Ein Rezept von Fischpäckchen mit Pilzen und Ponzu-Sauce, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>300 g</b> gemischte Pilze (z. B. Austernpilze, Shiitake oder Enoki-Pilze)	<b>1</b> kleine Möhre
<b>4</b> Fischfilets (à ca. 150 g, z. B. von Dorade, Rotbarsch oder Lachs)	<b>1</b> Zwiebel
<b>1 EL</b> Butter	Salz
<b>½ Beet</b> Daikonkresse (ersatzweise Kresse)	<b>1 TL</b> Öl
<b>2 EL</b> Zitronensaft	<b>½ Bund</b> Schnittlauch
	Pfeffer
	<b>2 EL</b> Sojasauce

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal, 8 g F, 32 g EW, 4 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Pilze abreiben und putzen, dabei die Stiele der Shiitake-Pilze herausdrehen, den Wurzelstock der Enoki-Pilze und die zähen Stiele der Austernpilze abschneiden.
2. Die Möhre putzen, schälen und in ca. 0,5 cm feine Stifte schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und längs in feine Scheiben schneiden. Die Fischfilets trocken tupfen und leicht salzen.
3. Backpapier in vier ca. 30 cm große Vierecke schneiden. Jeweils die Mitte der Papierstücke mit einem Backpinsel leicht einölen. Nacheinander jeweils 1 Fischfilet und je ein Viertel Zwiebelscheiben, Möhrenstifte, Pilze und Butter in der Mitte der Folienstücke aufeinanderstapeln. Die Ober- und Unterseite des Papiers jeweils über der Füllung zusammenfallen. Die Seiten mehrmals in sich eindrehen und zusammentackern, sodass die Päckchen gut verschlossen sind. Die Fischpäckchen auf ein Backblech legen und im heißen Ofen (Mitte) 15-20 Min. garen.
4. Inzwischen Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Daikon-Kresse abbrausen, trocken schütteln und vom Beet schneiden. Die Fischpäckchen auf vier Teller verteilen, öffnen (Achtung: heißer Dampf!) und mit Pfeffer, Zitronensaft und Sojasauce würzen. Mit Schnittlauch und Daikon-Kresse garnieren.