

Rezept

# Folienfisch mit Senfbutter

Ein Rezept von Folienfisch mit Senfbutter, am 27.04.2024

## Zutaten

<b>1</b> Salatgurke	Salz
Pfeffer	<b>1</b> Bio-Zitrone
<b>1 großes Bund</b> Schnittlauch	<b>80 g</b> weiche Butter
<b>je 2 TL</b> süßer und scharfer Senf	<b>4</b> Fischfilets (ohne Haut, je ca. 180 g, z. B. Zander, Seelachs, Meerbrasse)
<b>4 große Bögen</b> Alufolie	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

## Zubereitung

1. Backofen auf 220 Grad vorheizen (auch schon jetzt einschalten: Umluft 200 Grad).

---

2. Die Gurke schälen oder waschen und der Länge nach halbieren. Die Kerne mit einem Teelöffel aus den Hälften schaben. Die Hälften in dünne Scheiben schneiden. Gurken in der Mitte der Alufolienstücke (glänzende Seite nach oben legen) verteilen, leicht salzen und pfeffern.

---

3. Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

---

4. Die Butter mit Zitronenschale, Schnittlauch, beiden Senfsorten, Salz und Pfeffer verrühren. Die Fischfilets salzen, pfeffern und auf die Gurkenscheiben legen. Die Butter in Flöckchen darauf verteilen.

---

5. Die Folie über dem Fisch zusammenfalten und die Enden gut verschließen. Die Folienpäckchen auf dem Rost in den Ofen (Mitte) schieben und die Filets je nach Dicke 20-25 Minuten backen. Die Fische mit der Folie auf den Tisch bringen.