

Rezept

Frutti di Mare

Ein Rezept von Frutti di Mare, am 12.05.2024

Zutaten

700 g küchnefertige TK-Meeresfrüchte	Salz
Pfeffer	2 rosa Grapefruits
150 g Cocktailtomaten	4 EL gehackte Petersilie
4 Papierstücke	Öl fürs Papier
Küchengarn	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Meeresfrüchte auftauen lassen, trocken tupfen, salzen, pfeffern. Von den Grapefruits die Schale mit der weißen Haut abschneiden, Filets auslösen, Saft dabei auffangen. Tomaten waschen und halbieren.

2. Papierstücke auslegen und leicht fetten. Meeresfrüchte, Grapefruitfilets, -saft und Tomaten darauf verteilen. Die Papierecken nach oben führen und mit Küchengarn fest zubinden. Päckchen auf dem Backblech im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 20 Min. garen. Päckchen auf Teller verteilen, öffnen und mit der Petersilie bestreuen.