

Rezept

Heilbutt in Folie mit Kräutern und Champignons

Ein Rezept von Heilbutt in Folie mit Kräutern und Champignons, am 18.04.2024

Zutaten

600 g Heilbuttfilet	Saft von 1 Zitrone
500 g Champignons	2-3 Stängel Estragon
je 1 Bund Petersilie und Schnittlauch	2 Schalotten
2 EL Butter	Salz
160 ml trockener Weißwein	8 EL Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Das Heilbuttfilet waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. In 4-5 cm breite Streifen schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Champignons putzen, trocken abreiben und in dünne Scheiben schneiden.

2. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Die Estragon- und Petersilienblätter abzupfen und fein hacken, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Schalotten schälen, fein würfeln und mit den Kräutern mischen.

3. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Vier Blätter Alufolie nebeneinanderlegen, die Folienstücke jeweils in der Mitte mit Butter einfetten und die Seiten hochklappen, sodass Schalen entstehen. Die Pilzscheiben und die Kräuter-Schalotten-Mischung darauf verteilen und mit den Fischstreifen belegen. Mit Salz würzen und jedes Fischpäckchen mit jeweils ca. 4 EL Wein und 2 EL Sahne beträufeln. Die Alufolie über den Zutaten zusammenfalten und die Ränder fest zusammendrücken. Die Fischpäckchen auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen (Mitte) in 20-25 Min. garen.

4. Die Fischpäckchen aus dem Ofen nehmen und die Folie mit einem Messer aufschneiden. Den Fisch mit den Pilzen und Kräutern servieren. Dazu passen gedämpfte Kartoffeln oder Reis.