

Rezept

Kabeljau-Päckchen

Ein Rezept von Kabeljau-Päckchen, am 28.06.2026

Zutaten

400 g festkochende Kartoffeln	2 rote, 1 grüne und 1 gelbe Paprikaschote
2 Knoblauchzehen	6-8 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	4 Kabeljaufilets (à ca. 175 g)
Salz	Pfeffer
6 EL Olivenöl	4 Bögen Backpapier (à ca. 30 x 38 cm)
Küchengarn	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Paprikaschoten vierteln, putzen, waschen und ebenfalls 1 cm groß würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian und Rosmarin abbrausen, Blättchen bzw. Nadeln abstreifen und fein hacken.
2. Backofen auf 200° vorheizen. Fischfilets abbrausen, trocken tupfen, beidseitig salzen und pfeffern.
3. In einer großen beschichteten Pfanne 4 EL Öl erhitzen. Kartoffelwürfel hineingeben und ca. 3 Min. braten. Paprika und Knoblauch hinzufügen und 2-3 Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann die Kräuter untermischen.
4. Backpapier auf die Arbeitsfläche legen. Gemüse auf die Bögen verteilen, Fisch daraufsetzen und mit dem übrigen Öl beträufeln. Papier über der Füllung jeweils zusammenfalten und gut verschließen. Enden wie bei einem Bonbon mit Küchengarn zubinden. Päckchen nebeneinander auf ein Backblech legen und im heißen Ofen (unten) 15-20 Min. garen. Päckchen erst bei Tisch öffnen.