

Rezept

Kabeljau in Papierhülle

Ein Rezept von Kabeljau in Papierhülle, am 26.05.2026

Zutaten

| | |
|---|-------------------------------|
| 380 g Kabeljaufilet (z. B. Winterkabeljau Skrei) | 100 g Lauch |
| 1 Möhre (ca. 90 g) | 40 g TK-Erbsen |
| ½ Bund Dill | Salz |
| Pfeffer | 40 g Kräuterbutter |
| 4 EL Weißwein | 2 Scheiben Bio-Zitrone |
| 4 Bögen Backpapier (ca. 38 × 42 cm) | Küchengarn |

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal, 13 g F, 35 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Fischfilet waschen, trocken tupfen und in 4 gleich große Stücke schneiden. Lauch putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Möhre schälen, waschen und in feine Streifen schneiden. Mit Lauch und Erbsen vermischen.
2. Dill waschen, trocken schütteln, abzupfen und fein schneiden. Für jedes Päckchen 2 Stück Backpapier (à 38 × 42 cm) aufeinanderlegen. Lauchmischung mittig darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Je die Hälfte des Fisches mittig darauflegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuterbutter würfeln.
3. Kräuterbutter, Wein und Zitronenscheiben auf dem Fisch verteilen. Etwas Dill zum Garnieren beiseitelegen, übrigen Dill auf den Fisch streuen. Backpapier über der Füllung falten, verschließen und mit Küchengarn zubinden. Auf einem Backblech im Ofen (Mitte) 20-25 Min. backen. Mit beiseitegelegtem Dill bestreuen.