

Rezept

Low Carb Seelachs im Päckchen

Ein Rezept von Low Carb Seelachs im Päckchen, am 28.06.2026

Zutaten

1 kleine Aubergine	1 Zucchini
250 g Kirschtomaten	200 g Hokkaidokürbis (entkernt gewogen)
2 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
100 ml Gemüsebrühe	½ EL Rotweinessig
Salz	Pfeffer
4 Stücke TK-Seelachsfilet (à 100 g)	2 EL italienische TK-Kräuter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal, 17 g F, 38 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen samt Blech (Mitte) auf 200° vorheizen. Aubergine und Zucchini waschen, putzen, der Länge nach vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen. Kürbis waschen und klein würfeln.
2. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Die Aubergine darin 6 - 7 Min. anbraten. Zucchini, Tomaten und Kürbis dazugeben und 4 Min. mitbraten. Knoblauch schälen und dazupressen. Brühe und Essig dazugeben, Flüssigkeit einkochen lassen, Gemüse salzen und pfeffern.
3. Gemüse auf 2 Bögen Backpapier verteilen, je 2 Stücke Seelachsfilet darauflegen, salzen, pfeffern, mit dem restlichen Öl beträufeln und mit je 1 EL Kräutern bestreuen. Papier der Länge nach über der Füllung zusammenfalten, äußere Enden gut zusammendrehen (wie bei einem Bonbon). Die Päckchen auf das Blech legen und Gemüse und Fisch im Ofen 30 Min. garen.