

Rezept

Meerbarben im Pergament

Ein Rezept von Meerbarben im Pergament, am 27.04.2024

Zutaten

4 große Meerbarben (à 250 g; küchenfertig)	Salz
1 unbehandelte Zitrone	1/2 Bund Petersilie
4 TL Butter	4 EL Olivenöl
8 Blätter Pergamentpapier	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Backofen mit einem Blech (Mitte) auf 200° vorheizen. Die Fische jeweils innen und außen waschen, mit Küchenpapier abtrocknen und salzen.
2. Zitronenschale mit einem Zestenreißer abziehen, den Saft auspressen. Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blätter fein hacken. Mit Zitronenzesten mischen, die Fische mit dieser Mischung und je 1 TL Butter füllen, eventuell außen bestreuen. Außen mit Zitronensaft beträufeln.
3. Jeweils eine doppelte Lage Pergamentpapier mit 1 EL Öl einpinseln, je einen Fisch darauf legen. Pergamentpapier oben und an den Seiten durch Falzen fest verschließen. Die Päckchen auf das heiße Blech legen. Den Fisch im Backofen (Mitte, Umluft 180°) in 12-15 Min. garen. Im Päckchen servieren.