

Rezept

## Päckchenfisch mit Erbsen

Ein Rezept von Päckchenfisch mit Erbsen, am 24.06.2026

### Zutaten

<b>300 g</b> TK-Erbsen	<b>1 Bund</b> Frühlingszwiebeln
<b>250 g</b> Seelachs	Salz
Pfeffer	<b>1 EL</b> Pesto
<b>1-2 EL</b> Olivenöl	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**  
Ca. 335 kcal, 11 g F, 36 g EW, 22 g KH

### Zubereitung

1. Die Erbsen antauen lassen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden.

---

2. Den Backofen auf 160° vorheizen. Das Fischfilet auf beiden Seiten salzen und pfeffern und mit Pesto bestreichen.

---

3. Ein großes Stück Backpapier mit 1 EL Olivenöl einölen. Die Hälfte der Erbsen und die Zwiebeln darauf verteilen, würzen, den Kräuterfisch daraufsetzen, mit übrigem Gemüse bedecken und mit übrigem Olivenöl beträufeln. Päckchen schließen. Im Ofen (Mitte) 30 Min. garen, erst am Tisch auspacken. Dazu passen Stampfkartoffeln.