

Rezept

Renken in der Papierhülle

Ein Rezept von Renken in der Papierhülle, am 08.12.2025

Zutaten

- | | |
|---|----------------------------|
| 4 küchenfertige Renken (je ca. 400 g, auch fein: Forellen) | 4 Knoblauchzehen |
| 1 Bio-Zitrone | 1 Bund Dill |
| Salz | 125 g weiche Butter |
| 4 Bögen Backpapier (jeweils in Backblechgröße; wenn Sie stattdessen Alufolie verwenden, eignet sich das Rezept auch für den Grill) | Pfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.
2. Die Fische innen und außen waschen und trocken tupfen. Knoblauch schälen und in möglichst feine Scheiben schneiden. Den Dill abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen, die Dillstängel aufbewahren. Zitrone heiß waschen, Schale hauchdünn abschälen, Saft auspressen.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Jeden Backpapierbogen von der Querseite her auf einer Hälfte mit Butter bestreichen. Fische innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen, auf die gebutterten Seiten der Papiere legen.
4. Dillstängel, Knoblauch und die Zitronenschale in den Fischbäuchen und um die Fische herum verteilen. Die Fische mit restlicher Butter bestreichen. »Trockene« Papierhälften über die Fische falten und die Ränder sehr gut zusammenfalten (am besten hält das Papier, wenn Sie die Enden mit einem Tacker fixieren).
5. Die Fischpäckchen nebeneinander auf ein Backblech legen und im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. garen.
6. Zum Servieren auf jeden Teller ein Päckchen legen und erst am Tisch öffnen – z. B. mit einer Schere aufschneiden –, sodass dort der Duft entströmen kann.