

Rezept

Rotbarsch-Päckchen mit Gemüse

Ein Rezept von Rotbarsch-Päckchen mit Gemüse, am 27.06.2026

Zutaten

1 rote Zwiebel	100 g Zucchini
100 g Möhre	2 Rotbarschfilets (à 180 g)
Salz	schwarzer Pfeffer
4 EL Grapefruitsaft	1/2 TL Currypulver
1/2 Bund Koriander	2 Blätter Backpapier (40 x 40 cm)
Öl zum Fetten	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 276 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 190° (Umluft 170°) vorheizen. Die Zwiebel abziehen, die Zucchini waschen, die Möhre waschen und schälen. Alles in feine Streifen schneiden.
2. Die Fischfilets salzen und pfeffern. Die Backpapiere auf die Arbeitsfläche legen und leicht fetten; auf jedes je 1 Filet legen. Gemüsestreifen auf dem Fisch verteilen, salzen und pfeffern. Mit dem Grapefruitsaft beträufeln und etwas Currypulver bestreuen. Die Papiere zu kleinen Päckchen verschließen und auf ein Blech geben. In Ofen (Mitte) 15 Min. backen.
3. Koriander waschen, trocken schütteln und abzupfen. Am Ende der Garzeit die Fisch-Päckchen vorsichtig öffnen und den Koriander darüberstreuen.