

Rezept

Rotbarsch aus der Folie

Ein Rezept von Rotbarsch aus der Folie, am 25.04.2024

Zutaten

250 g Möhren	150 g Zuckerschoten
100 g kleine Champignons	Salz
Pfeffer	100 g entsteinte grüne Oliven
4 Rotbarschfilets (à ca. 160 g)	4 EL Zitronensaft
4 sehr kleine Rosmarin	4 EL Olivenöl + Olivenöl zum Einfetten
Zweige	4 Stück Alufolie (à 30 x 40 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN 25 MIN. + 20-25 MIN. GAREN IM OFEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Möhren putzen, schälen und in feine Stifte schneiden. Zuckerschoten waschen und quer halbieren. Champignons putzen, abreiben und in Scheibchen schneiden. Alles mischen, salzen und pfeffern.
2. Oliven abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Fischfilets waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Rosmarin waschen und trocken schütteln.
3. Folienstücke mit Olivenöl einpinseln, zwei Drittel vom Gemüse auf den Folienstücken verteilen. Mit je 1 Fischfilet belegen. Oliven, übriges Gemüse und je 1 Zweig Rosmarin darauf verteilen, mit je 1 EL Olivenöl beträufeln. Alufolie zu Päckchen verschließen. Filets je nach Dicke im Ofen (Mitte) 20-25 Min. garen und in der Folie servieren.