

Rezept

Rotbarsch mit Ingwermöhren im Päckchen

Ein Rezept von Rotbarsch mit Ingwermöhren im Päckchen, am 22.07.2024

Zutaten

350 g Möhren	1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang)
1 EL Öl	50 g Sahne
Salz	Pfeffer
1 Msp. Honig	2 Stücke Rotbarschfilet (à 150 g)
1 Bund Kerbel	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal, 15 g F, 30 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Möhren putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Möhren darin 5 Min. bei mittlerer Hitze garen. Den Ingwer dazugeben. Das Gemüse mit Sahne ablöschen, mit Salz, wenig Pfeffer und Honig abschmecken und 2 Min reduzieren, bis kaum noch Flüssigkeit auf dem Pfannenboden ist.
3. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Möhren mittig auf das Backpapier geben. Die Fischfiletstücke kalt abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen, salzen und anschließend auf die Möhren legen.
4. Den Kerbel waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Kerbel auf dem Fisch verteilen. Das Papier zu einem Paket zusammennehmen und die Enden kräftig verdrehen. Optisch hat das Paket die Form eines verpackten Bonbons.
5. Gemüse und Fisch im heißen Ofen (Mitte) 20 Min. garen. Das Päckchen aus dem Ofen nehmen, öffnen, Gemüse und Fisch auf zwei Tellern anrichten und servieren.