Rezept

Spargel-Schollenfilet im Päckchen

Ein Rezept von Spargel-Schollenfilet im Päckchen, am 25.04.2024

Zutaten

2-4	Nordsee-Schollenfilets (250g)
	Pfeffer
	Zucker
2 EL	Butter
50 g	Nordseekrabben
	Salz
500 g	grüner Spargel
100 ml	Gemüsefond (Glas)
2 EL	TK-Dill
2 Bögen	Backpapier (à 42 x 38 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Backofen mit Blech auf 200° vorheizen. Schollenfilets 10 Min. antauen lassen, lauwarm waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Vom Spargel Enden abschneiden, unteres Drittel schälen. Stangen einmal längs und einmal quer halbieren. Aufs Backpapier legen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Mit Fond beträufeln, mit 1 EL Butterflöckchen belegen.

2. Fisch auf den Spargel legen, übrige Butter daraufgeben. Enden des Papiers wie Bonbons zusammendrehen. Päckchen aufs Blech legen, im Ofen (Mitte, Umluft 180°) 20 Min. garen. Papier öffnen. Fischfilets mit Dill und Krabben bestreuen.