

## Rezept

# Spargel-Schollenfilet im Päckchen

Ein Rezept von Spargel-Schollenfilet im Päckchen, am 23.04.2024

## Zutaten

<b>2-4</b> Nordsee-Schollenfilets (250g)	Salz
Pfeffer	<b>500 g</b> grüner Spargel
Zucker	<b>100 ml</b> Gemüsefond (Glas)
<b>2 EL</b> Butter	<b>2 EL</b> TK-Dill
<b>50 g</b> Nordseekrabben	<b>2 Bögen</b> 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.