

Rezept

Spargelpäckchen mit Rotbarbe

Ein Rezept von Spargelpäckchen mit Rotbarbe, am 28.06.2026

Zutaten

10 weiße Spargelstangen	10 grüne Spargelstangen
Salz	4 Knoblauchzehen
2 Frühlingszwiebeln	12 Kirschtomaten
1 Bio-Zitrone	4 EL Olivenöl
5 EL trockener Weißwein	1 EL Zitronensaft
Pfeffer	8 Rotbarbenfilets (frisch oder TK, ca. 750 g, ersatzweise Doradenfilets)
2 EL weiche Butter	Küchengarn

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal, 17 g F, 36 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Weißen und grünen Spargel waschen, trocken tupfen und die Enden abschneiden. Weiße Stangen ganz, grüne nur im unteren Drittel schälen. Weißen Spargel in kochendem Salzwasser ca. 3 Min. garen. Dann grünen Spargel zugeben und weitere ca. 4 Min. garen. Abgießen, dabei 4 EL Fond auffangen. Spargel gut abtropfen lassen. Backofen auf 200° vorheizen.
2. Knoblauchzehen längs halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Ringe schneiden. Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden. Je 5 Spargelstangen auf ein Stück Backpapier (38 × 42 cm) geben. Tomaten, Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Zitronenscheiben darauf verteilen und das Backpapier zu einem nach oben geöffneten Schiffchen formen. Dazu die Enden mit Küchengarn schließen.
3. Olivenöl, 4 EL Spargelfond, Wein und Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen. Den Würzsud auf die Spargelschiffchen verteilen. Fischfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Je 2 Filets auf den Spargel setzen und mit Butterflöckchen belegen. Das Backpapier über den Fisch falten, sodass Päckchen entstehen. Diese auf ein Backblech setzen und im heißen Ofen (Mitte) 12-15 Min. garen.
4. Fertige Spargelpäckchen öffnen (Vorsicht, heißer Dampf!) und sofort servieren. Dazu schmeckt zum Beispiel Kartoffelgratin, Süßkartoffelpüree oder eine Wildreis Mischung.