

Rezept

Viktoriabarsch im Bratschlauch

Ein Rezept von Viktoriabarsch im Bratschlauch, am 04.06.2025

Zutaten

2 Viktoriabarsch- oder Tilapiafilets (à ca. 180 g)

3 Frühlingszwiebeln

150 g Möhren

1 Knoblauchzehe

1-2 TL flüssiger Honig

1 Folienbratschlauch (ca. 60 cm lang)

Salz, schwarzer Pfeffer

je 1/2 rote und gelbe Paprikaschote

1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)

3 EL Sojasauce

4 Stängel Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | Schwierigkeitsgrad leicht | Zeit Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | Pro Portion Ca. 225 kcal

Zubereitung

- 1. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Fischfilets abbrausen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, das Weiße und Hellgrüne in 3 cm lange Stücke schneiden. Von den Paprikaschoten Trennwände und Kerne entfernen, waschen und die Hälften entkernen in feine Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen, Knoblauch abziehen und beides fein würfeln.
- 2. Sojasauce mit Honig, Knoblauch und Ingwer verrühren. Den Bratschlauch an einer Seite zubinden. Das Gemüse mischen, leicht salzen und pfeffern, im Bratschlauch verteilen. Fischfilets darauflegen und mit der Marinade beträufeln. Den Bratschlauch nach Packungsangabe verschließen und einstechen. Auf den Rost legen, Fisch im Ofen (Mitte) 25-30 Min. dünsten.
- 3. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und grob schneiden. Den Fisch aus dem Ofen nehmen. Die Folie vorsichtig öffnen. Petersilie auf dem Fisch verteilen.