

Rezept

Wurzelgemüse-Fisch in Folie

Ein Rezept von Wurzelgemüse-Fisch in Folie, am 08.12.2025

Zutaten

500 g festkochende Kartoffeln

250 g Knollensellerie

4 EL Öl

Pfeffer

300 ml Gemüsebrühe

200 ml Milch

1 großer Folien-Bratschlauch

250 g Möhren

1 mittelgroße Stange Lauch

Salz

700 g Heilbuttfilet

250 g Crème fraîche

4-5 EL scharfer Senf

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 655 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln, Möhren und Sellerie putzen und schälen, Lauch waschen und putzen. Alle Gemüse in dünne, lange Streifen schneiden. Mit dem Öl mischen, salzen, pfeffern und in einen 50 cm langen Bratschlauch geben.
2. Den Backofen auf 200° (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Das Fischfilet abspülen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch auf das Gemüse legen, Brühe dazugeben. Den Bratschlauch verschließen und Löcher einstechen. Den Bratschlauch auf den kalten Backofenrost legen. Den Fisch im heißen Ofen (2. Schiene von unten) 20 Min. garen.
3. Inzwischen Crème fraîche und Milch aufkochen, Senf einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Ende der Garzeit den Bratschlauch aufschneiden, Fisch und Gemüse herausheben. Die Sauce dazu servieren.