FISCH IN DER BACKPAPIERHÜLLE

Rezept#07

ZUTATEN

Tipp: *Sie können natürlich auch noch etwas Kräuterbutter zum Gemüse hinzugeben. Wir empfehlen als Beilage ein rustikales Brot, Ciabatta oder Baguette mit einem leckeren Dipp. Dazu einen frischen grünen Blattsalat mit einem Essig-Öl- oder Joghurt-Dressing.*

Fisch:

4 x 250 g Fischfilet

Zutaten:

400 g Gemüse
(z.B. Paprika, Zucchini, rote Zwiebeln, Lauch, Fenchel, Cherrytomaten)
Kräuter nach Geschmack
Salz, Zitronenpfeffer
Evtl. Knoblauch

Sonstiges:

4 Bögen Backpapier ca. 30 x30 cm

SCHRITT 01

Gemüse putzen und in Streifen schneiden.

SCHRITT 02

Fischfilet mit Küchenpapier trocken tupfen und anschließend mit Salz und Zitronenpfeffer würzen.

SCHRITT 03

Backpapierbögen ausbreiten und das Gemüse auf die 4 Bögen verteilen. Das Gemüse kann mit Kräutern, Knoblauch, Salz und Pfeffer gewürzt werden.

SCHRITT 04

Anschließend die gewürzten Fischfilets auf das Gemüse legen und verpacken. Beim Verpacken darauf achten, dass der Garraum hermetisch verschlossen ist, damit der Dampf nicht entweichen kann. Die beste Lösung ist, sich mit einer Büroklammer oder Küchenband dabei zu behelfen. So kann man auch sehr individuelle Päckchen für Gäste herstellen, ohne den Rest des Tages beim Abwasch zu verbringen. Das ganze wird dann im Ofen bei 200°C, Umluft für ca. 10 bis 12 Minuten je nach Dicke des Fisches gegart.

EXTRA-TIPP

Wenn man Fisch in der Pfanne braten, aber auf den Fischbratgeruch verzichten möchte, ist das ganz leicht durch den Einsatz von Backpapier in der Bratpfanne zu erreichen. Denn wenn man zuerst das Öl in der Pfanne erhitzt und dann ein Stück Backpapier auf das Öl legt, kann man den Fisch völlig fettfrei in der Pfanne braten. Es entsteht nur sehr wenig Bratgeruch, da kein Fischeiweiß (welches für den typischen Fischbratgeruch sorgt) am Pfannenboden verbrennen kann. Die Garzeit beträgt 15 bis 20 Minuten.