

Fischfilet im Papier mit Gemüse

Zubereitung

Die Fischfilets waschen, trockentupfen und eventuell noch vorhandene Gräten entfernen, pro Person ein Filet in die Hälfte teilen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Fenchel, Zucchini und Karotten längs in dünne Scheiben bzw. Streifen schneiden. Das Basilikum und den Knoblauch klein hacken, Petersilienblätter abzupfen und alles mit ein wenig Olivenöl verrühren.

Das Backpapier (je 30x40 cm) auflegen, Fenchel, Zucchini und Karotten dachziegelartig schichten, darauf kommen ein paar Butterflöckchen und ein Fischfilet. Mit Kräutermischung bestreichen und die zweite Filethälfte darauflegen, mit der Kräutermischung beträufeln, salzen und mit dem Pfeffer bestreuen.

Das Papier über den Fischen zusammenfalten - ebenso die beiden offenen Seiten - und mit Büroklammern feststecken.

In eine ofenfeste Form geben, im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C ca. 17 bis 20 Minuten garen.



Zutaten

600 g Fischfilet

Zitrone

1 Fenchelknolle

1 Karotte

1 Zucchini

Basilikum

Petersilie

1 Knoblauchzehe

Olivenöl

Salz

bunter Pfeffer

Butter

Butterbrotpapier oder
Backpapier