



Rezept

Zitronenfisch in Pergament

Zutaten für 4 Portionen:

- ca. 700 g Seelachsfilet (frisch oder TK)
- Salz
- Pfeffer
- 3 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Goldmarie Genuss-Tomaten
- 1 Zucchini
- 2 Bio-Zitronen
- 6 Stiele Thymian
- 20 schwarze Oliven
- 150 ml Weißwein
- 4 EL Olivenöl
- Pergamentpapier
- Küchengar

Zubereitung:

Zur Vorbereitung (TK-Fisch auftauen). Fisch waschen, trocken tupfen und in 4 gleich große Stücke schneiden. Salzen und pfeffern.

Für das Gemüse Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Spalten und Knoblauch in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, halbieren. Zucchini waschen, putzen, in dünne Scheiben hobeln. 1 Zitrone heiß waschen, trocken reiben, in Scheiben schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von 2 Stielen abzupfen.

Für die Fischpäckchen 4 Pergamentpapierstücke zurechtschneiden, ausbreiten. Vorbereitetes Gemüse, Oliven und Thymianblättchen darauf verteilen. Je 1 Zitronenscheibe und 1 Stück Fisch darauflegen. Jeweils $\frac{1}{4}$ des Weines darübergießen. Mit je 1 EL Öl beträufeln, je 1 Thymianzweig darauflegen. Papier zu Päckchen verschließen, Enden mit Küchengar zubinden. Päckchen auf ein Backblech setzen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (U: 180 °C/G: Stufe 4) ca. 20 Min. garen. Aus dem Ofen nehmen. Päckchen oben öffnen, auf Tellern oder Brettern anrichten. Restliche Zitrone vierteln, zum Nachwürzen dazuservieren. Dazu passt Ciabatta.