



# Fischfilet auf grünem Gemüse im Backpapiermantel



280 KCAL/PORTION



20 MIN.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI

# Fischfilet auf grünem Gemüse im Backpapiermantel

## Zutaten für 2 Personen

g/Portion: Eiweiss 31.5 | Fett 11.5 | Kohlenhydrate 12.0

250 g	Seeteufel oder Kabeljau (Fisch mit fester Fleischstruktur)
100 g	Broccoli, kleine Röschen
120 g	Fenchel, in Streifen geschnitten
80 g	Lauch, in Streifen geschnitten Salz und Pfeffer
1 Bund	Dill, Peterli, Koriander und Kerbel (gemischt)
2 EL*	Rapsöl
1	Zitrone, gepresst
1	Thymianzweig
1	Rosmarinzweig
	Backpapier
	Küchengarn

\*EL: Esslöffel

## Zubereitung

1. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und in 2 Portionen aufteilen.
2. Broccoli, Fenchel und Lauch mischen und leicht salzen.
3. Kräuter grob zupfen und mit Rapsöl und Zitronensaft aromatisieren.
4. Zwei grosse Bögen Backpapier zurechtschneiden (wenn der Fisch darauf liegt, muss man den Bogen noch an den Enden zusammenbinden können).
5. Das Gemüse und den Fisch portionsweise auf den Backpapierbögen verteilen, Kräutermischung auf den Fisch legen und mit den halbierten Thymian- und Rosmarinzweigen verfeinern.
6. Die Papierbögen zusammenschlagen, mit Küchengarn fest zubinden und bei 200 Grad im Backofen 12 – 15 Minuten garen.

*Empfehlung für eine Beilage: gebratene Kartoffeln oder Reis.*