

Aromatische Fischpäckchen

○ Leicht

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit:

Arbeitszeit: 10 Min.

Vorbereitungszeit: 10 Min.

Kochzeit: 25 Min.

4	Fischfilets, aus nachhaltigem Fang
2	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
2	Karotten
80 g	Tiefkühl-Erbsen
2	Zwiebeln
2 Bund	frische Gartenkräuter
60 g	"Knoblauch"
1	unbehandelte Zitrone
	Meersalz
	schwarzer Pfeffer
8 Stücke	Kochpergamentpapier und Küchengarn

- 1 Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden.
- 2 Schalotten schälen und fein schneiden.
- 3 Tiefkühlersbsen blanchieren und in Eiswasser abschrecken, damit sie schön grün bleiben.
- 4 Das Kokosöl schmelzen und den Kokosblütensirup unterrühren. Den frisch gepressten Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer dazugeben.
- 5 Je 2 Bögen des Kochpergaments übereinanderlegen und Kartoffeln, Karotten, Schalotten, gehackte Kräuter und Erbsen darauf schichten. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Je ein Fischfilet darauf platzieren und mit der Kokosöl-Zitronensaft-Mixtur übergießen. Evtl. noch etwas Pfeffer und grobes Meersalz darüber geben.

6

Die Päckchen gut verschließen und die Enden mit Küchengarn zusammenbinden. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C (Ober-/Unterhitze) ca. 25 Minuten garen.
