

Loup de Mer in Pergamentpapier

Zutaten (für 4 Personen):

- 400 g Filet ohne Haut vom Loup de mer
- 50 ml Olivenöl
- 1/2 Bund Dill
- 1 Bio- Zitrone
- 1 Strauchtomate
- Meersalz
- Pfeffer
- 150 ml Fischfond
- 20 g Butter

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Vier Stücke (je etwa 30x30 Zentimeter) Pergamentpapier jeweils zur Hälfte falten, sodass Rechtecke entstehen.

Fischfilets waschen, trocken tupfen, in insgesamt acht Stücke (Scheiben) schneiden und mit etwas Öl bestreichen. Tomate waschen und in etwa vier dicke Scheiben schneiden. Je ein bis zwei Tomatenscheiben auf eine Hälfte der Pergamentpapier-Rechtecke legen. Je zwei Fischstücke auf die Tomaten geben.

Dill waschen und trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und auf dem Fisch verteilen. Zitrone heiß waschen und trocken reiben. Von der Schale mit dem Sparschäler dünne Streifen abschälen und ebenfalls auf dem Fisch verteilen. Anschließend die Zitrone halbieren und auspressen. Fisch mit etwas Meersalz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Jeweils etwa zwei Esslöffel Fischfond dazugeben und das restliche Öl darüber träufeln. Die Butter in Flöckchen auf dem Fisch darauf verteilen.

Die freie Pergamentpapier-Hälfte über den Fisch schlagen und die Ränder mehrfach umschlagen, sodass geschlossene Päckchen entstehen. Päckchen auf ein Backblech setzen und den Fisch im Ofen auf der mittleren Schiene etwa zehn Minuten garen. Der Fisch sollte noch ein wenig glasig sein. Die Päckchen auf Teller heben und sofort servieren.

Sendung/Quelle: NDR 1 Niedersachsen

Letzter Sendetermin: 16.03.2016

Koch/Köchin: Ali Güngörmüs

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen