

Fischpäckchen aus dem Ofen mit Meerrettich-Dip

Zutaten für die Fischpäckchen (für 4 Personen):

- 4 (ohne Haut, à 150 g) Seelachsfilets
- 4 mittelgroße Tomaten
- 2 grüne Peperoni
- 1 mittelgroßer Fenchel
- 1 Stange Staudensellerie
- 100 g frischer Spinat
- 4 Zehen Knoblauch
- 2 Frühlingszwiebeln
- 0,5 Bio-Zitrone oder Bio-Limette
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Butter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Die Seelachsfilets waschen, trocknen und etwaige Gräten entfernen. Auf beiden Seiten etwas salzen. Tomaten waschen und vierteln. Mit etwas Olivenöl, Salz, Zucker sowie geputzten und angedrückten Knoblauchzehen vermengen, 30 Minuten marinieren. Den Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Gemüse säubern, Zitrone abwaschen. Den Strunk und die Kerne der Peperoni entfernen. Fenchel in feine Scheiben hobeln und das Fenchelgrün hacken. Das andere Gemüse in sehr feine Scheiben und Ringe schneiden. Zitrone mit Schale ebenfalls in sehr feine Scheiben schneiden.

Backpapier-Bögen ausbreiten und einmal falten. Jeweils etwas Butter mittig auf das Backpapier streichen. Darauf einige Spinatblätter und jeweils 1 Fischfilet legen. Zitronenscheiben, Tomaten, restliches Gemüse und angedrückte Knoblauchzehen hinzufügen. Ein kleines Stück Butter dazugeben. Das Backpapier zu Päckchen verschließen. Dabei die Ränder gut andrücken. Die Päckchen auf ein Backblech legen und 10-12 Minuten im Backofen garen. den Dip herstellen. Dafür Joghurt mit Meerrettich, Senf und Rapsöl verrühren. Mit Limettensaft und -abrieb sowie Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Zutaten für den Dip:

- 500 g (1 % Fett) Joghurt
- 2 Bio-Limetten
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL (aus dem Glas) Meerrettich
- 1 TL mittelscharfer Senf
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Während der Fisch gart, den Dip herstellen. Dafür Joghurt mit Meerrettich, Senf und Rapsöl verrühren. Mit Limettensaft und -abrieb sowie Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 10.02.2024

Koch/Köchin: Rainer Sass

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