

Fischfilet im Gemüsebett

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Stück Sellerie
- 2 mittelgroße Möhren
- 1 EL Rapsöl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Stange Lauch
- 2 Tomaten
- 0,5 Bund Schnittlauch
- 4 EL Sahne
- 1 TL Speisestärke
- 1 EL Meerrettich
- 600 g Fischfilet
- Salz
- Pfeffer

Möhren und Sellerie schälen, waschen, mit einem Sparschäler erst in Scheiben, dann in 1 cm breite Streifen schneiden. In dem Rapsöl andünsten, die Gemüsebrühe angießen und zugedeckt 5 Minuten dünsten. Lauch putzen, waschen, in Streifen schneiden und hinzufügen. Mit wenig Salz würzen.

Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, abziehen, entkernen und in Würfel schneiden. Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Die Hälfte der Tomaten und des Schnittlauchs zum Gemüse geben. Die Sahne mit der Speisestärke verrühren und ebenfalls dazugeben, kurz aufkochen. Den Meerrettich untermischen.

Das Fischfilet abspülen, trocken tupfen und in vier Stücke schneiden. Pro Portion 1 großes Stück Pergamentpapier ausbreiten und das Gemüse darauf verteilen. Mit den Fischfilets belegen, mit Salz und Pfeffer würzen und verschließen. Die Päckchen im vorgeheizten Backofen bei 180-200 Grad 15 Minuten auf einem Backblech garen.

Die fertigen Päckchen kurz öffnen, mit den restlichen Tomaten und Schnittlauch bestreuen, wieder verschließen und servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 18.09.2023

Koch/Köchin:

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