

Fisch in Alufolie bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

450 gr TK Fisch (Rotbarsch, Seelachs o.a. Fischfilet), 2 rote Paprikaschoten, 1 Zwiebel, 3 Zehen Knoblauch, 1 Stange Lauch, 4 Karotten, 150 gr Champignons, Zitronensaft, je 1 Prise Salz, Pfeffer, Olivenöl.

Die Vorbereitungen:

Fisch auftauen, säubern, säuern, salzen.

Die Zubereitung:

Knoblauch pressen, Zwiebeln würfeln. Die Karotten schälen u. in feine Streifen schneiden, Lauch ebenfalls in Streifen schneiden. Die Pilze in Scheiben u. das restliche Gemüse in kleine Würfel schneiden. Alles gut mit Salz u. Pfeffer würzen.

Alufolie zuschneiden u. leicht einölen. Fisch darauf legen und dann mit der Gemüse/Knobi/Zwiebelmischung bedecken. Die Folie wie ein Bonbon an den Seiten zusammen drehen u. das Ganze bei 200°C für ca. 30-35 Minuten in den Backofen geben.

Serviert wird der Fisch in der Alufolie auf dem Teller, dazu paßt Ciabatta mit Knoblauchbutter oder Reis.

Tip: Man kann die Flüssigkeit die beim Garen entsteht noch mit etwas Creme fraiche verfeinern, ist dann aber nicht mehr kalorienarm ;-)