

Saibling im Backpapier mit Paprika, Zucchini und Erdapfel

Dauer: Mittel Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen



Verfasst von: Rudi Pichler

Zutaten

4X300 G	Saibling ganz
150 G	Lauch
250 G	Sherry Tomaten
300 G	gekochte Erdäpfel
200 G	Zucchini
250 G	Paprika
	Saft von einer Orange
	Saft einer Zitrone
4	Knoblauchzehen
	Salz
	Pfeffer
	frische Kräuter
	braune Butter
	Olivenöl

Zubereitung

1. Backpapierbogen ausbreiten und einen halbierten Bogen als doppelten Boden darauflegen.
2. Mit dem Gemüse, angefangen mit den gekochten und geviertelten Erdäpfeln, ein schönes Bett auflegen.
3. Anschließend gibt man den Fisch auf das Gemüsebett; mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und frischen Kräutern würzen und mit brauner Butter, Olivenöl Zitronensaft beträufeln.
4. Zum Schluss schnürt man das Ganze zu einem Paket.
5. Bei 180°C Ober/Unterhitze auf die unterste Schiene 25 Minuten ins Rohr geben.

Der Fisch gart mit dem Gemüse im eigenen Saft, welches ein Geschmackserlebnis der besonderen Art liefert.

6. Serviert wird das Paket als Ganzes am Teller.

Der Gast wird durch das Öffnen mit einem wunderbaren Aroma begrüßt.

Isst-Gut-Rezept, Fisch-Tag

Rezept zum Film: Die Reise auf den Gipfel der Salzburger Ernährungspyramide