

Fisch-Päckchen asiatisch

Für 4 Portionen

4 Seehechtfilets à ca. 150 g
150 g bunte, kleine Tomaten
1 gelbe Paprikaschote
150 g Möhren
2 Lauchzwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 TI weiche Butter
2 EL Koriandergrün fein geschnitten
8 Scheiben Zitronen
2 EL Sesamöl
4 EL Teriyakisauce
1 kleine scharfe Chilischote
1 TL Ingwer fein gewürfelt
Salz
Pfeffer

1. 150 g Strauchtomaten und 2 Knoblauchzehen in Scheiben schneiden.

Die gelbe Paprikaschote und die Karotten schälen und in dünne Streifen schneiden.

Lauchzwiebeln waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Chilischote und den Ingwer fein würfeln, den Koriander schneiden und mit dem Gemüse mischen.

4 mal 2 übereinandergelegte Bögen Backpapier nebeneinanderlegen. Jeweils in der Mitte mit 1 TI weicher Butter bestreichen.

2. Das geschnittene Gemüse und den Knoblauch auf der Butter verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. 4 Seehechtfilets salzen, pfeffern und auf das Gemüse legen. Den Fisch und das Gemüse mit der Teriyakisauce und dem Sesamöl beträufeln und auf jedes Fischfilet zwei Scheiben Zitronen geben.

3. Papier über dem Fisch zusammenfallen. Die Enden jeweils so mit Küchengarn zubinden, dass geschlossene Päckchen entstehen. Auf einen Rost setzen und im heißen Ofen bei 180 Grad auf der mittleren Schiene 20 Minuten bei Ober- und Unterhitze garen garen.

4. Fischpäckchen auf 4 Tellern verteilen, vorsichtig öffnen.

Gegart wird immer im vorgeheizten Backofen bei Temperaturen zwischen 180 und 200°C. Die Garzeit hängt von der Beschaffenheit und Größe der Zutaten ab, wobei diese meist zwischen etwa 10-20 Minuten beträgt.

Achten Sie unbedingt darauf, dass die Päckchen fest und luftdicht verschlossen sind. Nur so können keine Aromen und keine Garflüssigkeit austreten und die Speisen werden wirklich dampfgegart.

Backpapier

Zum Verschließen wird zusätzlich Küchengarn benötigt. Am einfachsten falten Sie aus Papier kleine Säckchen, die oben bequem zugebunden werden.

Alufolie

In fast jedem Haushalt vorhanden und in der Handhabung besonders einfach – Folienstück in gewünschter Größe abtrennen, Zutaten drauflegen und durch einfaches Umkappen der Ränder zu einem festen Päckchen verschließen. Praktisch: Die Alufolie hält von alleine, es wird kein Garn zum Verschließen benötigt.

Pflanzenblätter

Am besten lassen sich robuste Bananenblätter verwenden. Aber auch Feigen-, Wein- oder Kohlblätter sind möglich. Erfordert viel Geschick und Fingerspitzengefühl.

Bratschlauch

Der im Handel erhältliche Schlauch aus durchsichtiger Folie wird in die entsprechende Länge geschnitten, befüllt und ebenfalls mit Küchengarn an beiden Enden verschlossen.