

Fischfilet mit buntem, Gemüse und frischen Kräutern in der Folie

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Da kommt der Frühling auf den Familientisch! Leicht, naturbelassen, gart von alleine

Zutaten

- 4 Stück Rotbarschfilet, Lachs oder Seelachs à 160 g
- 200 g junge Möhren, geputzt, in Stiften oder Scheiben
- 1 Knolle Broccoli, in Röschen
- 8 Frühlingszwiebeln, geputzt, gekappt
- 2 Stangen Staudensellerie, gefädelt, schräg in 3 cm großen Stücken
- 4 El gemischte, gehackte Kräuter wie: Petersilie, Estragon, Schnittlauch, Kerbel, Dill etc. nach Angebot
- Saft 1 Zitrone
- 2 El Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 4 Bögen Pergamentpapier oder Alufolie (Ca. 45 - 40 cm groß)

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitung:

Schritt2

Das Pergamentpapier oder Alufolie auslegen, einfetten, den Backofen auf 200 ° C ohne Umluft vorheizen. Die Fischfilets unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen.

Schritt3

Mit etwas Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern; "mittig" auf das Backpapier legen.

Schritt4

Schritt5

Die Fischpäckchen:

Schritt6

Die Möhren in heißem Olivenöl 2 min. anschwitzen, dann die Frühlingszwiebeln und den Staudensellerie dazu geben.

Schritt7

Bei mittlerer Hitze 2 - 3 min. mit dünsten, etwas zuckern, salzen, pfeffern. Mit etwas Zitronensaft ablöschen und die gehackten Kräuter unter schwenken.

Schritt8

Auf den Fischfilets verteilen und einige Butterflöckchen darüber geben.

Schritt9

Einschlagen, ev. die Enden mit Küchengarn zu binden und für 12 - 15 min. auf dem flachen Backblech im Ofen garen.

Schritt10

Schritt11

Anrichtevorschlag:

Schritt12

In der Folie zu Tisch geben, das tolle Aroma beim Öffnen dem Gast nicht vorenthalten und mit jungen, in Butter geschwenkten Kartoffelchen servieren.

Rezeptart: Fischgerichte **Tags:** In 30 Minuten, leicht, Naturbelassen, unproblematisch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/fischfilet-mit-buntem-gemuese-und-frischen-kraeutern-in-der-folie/>