Provencealische Fischfilet en papilotte

- **Portionen:** 2
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 35m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '2', 'yield' : '' });

Schnelles Singlegericht, wenn mal wieder keine Zeit zum langen kochen ist

Zutaten

- 500 g frisch gekochte Pellkartoffeln, geschält, in Scheiben
- 2 große Tomaten ohne Blüte in Scheiben
- 400 g Rotbarsch, Seelachs oder Leng-Fisch-Filet
- 1-2 Knoblauchzehen, mit Salz gerieben oder gepresst
- 2 EL Zitronensaft
- 1/2 TL getr. Fenchelsamen
- 1 TL getrocknete Kräuter der Provence
- Etwas Olivenöl oder Butter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Pergamentpapier oder auch Alufolie

Zubereitungsart

Schritt1

Den Backofen auf 200 °C / Umluft vorheizen, 2 Blatt Pergamentpapier oder Alufolie auslegen. Mit Olivenöl oder Butter einstreichen, auf das flache Backblech legen.

Schritt2

Zunächst darauf die Kartoffelscheiben "schuppenförmig" placieren, darüber die Tomatenscheiben geben, salzen, pfeffern.

Schritt3

Die Fischfilets unter fließendem Wasser waschen, wieder trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln.

Schritt4

Mit dem Fenchelsamen, Knoblauch und die Kräuter der Provence würzen und Alles zu einem Päckchen verschließen.

Schritt5

Für ca. 20 min. in den Backofen (Mittlere Schiene) geben

Rezeptart: Fischgerichte **Tags:** einfach und schnell, leicht, natur belassen, Schnelles Singlegericht, unproblematisch

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/provencealische-fischfilet-en-papilotte/