Wolfsbarsch im Backpapier

Rezept von V-ZUG AG



Zubereitung	20 Min.
Garzeit	12 Min.
Portionen	4
Gerät	Combair SE ab 2015

Zubereitung

2 Tomaten

1 Peperoni, grün, lang

1 Zwiebel, rot

1 Zitrone

4 Wolfsbarschfilets, à ca. 130 g

4 Loorbeerblätter

¼ Bund Petersilie

4 EL Butter

Salz

Pfeffer

Tomaten blanchieren, schälen und in Scheiben schneiden. Peperoni in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Zitrone waschen und mit dem Sparschäler von der Schale feine Scheiben abschälen. Petersilie grob hacken. Gesamtes Gemüse ausser den Tomaten mischen, Zitronenschale und Petersilie zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Garraum auf 200 °C mit Heissluft (vor)heizen

4 grosse Stück Backpapier ausbreiten. Einige Tomatenscheiben in der Grösse des Wolfsbarschs auf eine Hälfte des Backpapiers verteilen, Gemüse darauf verteilen und je ein Lorbeerblatt dazugeben. Auf jedes Gemüsebeet ein Wolfsbarschfilet legen.

Wolfsbarschfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss ein paar Butterstücke auf den Fisch geben.

Obere Backpapierhälfte über die untere legen und die Ränder sehr gut miteinander verschliessen.

Wolfsbarsch-Päckchen auf das Kuchenblech legen und dieses in den vorgeheizten Garraum schieben. Garen.

Gargut einschieben

Heissluft 200 °C während 12 Min.

Tipps

Falls vorhanden kann zum Schälen der Tomaten die Betriebsart «Tomaten blanchieren» im EasyCook verwendet werden.

Zubehör

Kuchenblech

Zusätzliche Informationen

Erstellt am	11.12.2019