



AROMATISCHE FORELLENFILETS AUF KRÄUTER-GEMÜSEBETT

Zutaten:

4 Fischfilets (Forelle, Saibling,...) 700 - 800 g Gemüse der Saison (Karotten, Zucchini, Stangensellerie, Gemüsezwiebeln, Paradeiser, ...) Knoblauchzehen, frische Kräuter (Basilikum, Liebstöckel, Petersilie, Rosmarin, Thymian), 2 EL Apfelessig, etwas Most, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Backpapier

Zubereitung:

- Gemüse putzen und in Streifen oder Würfel schneiden, Knoblauch schälen und halbieren, Kräuter grob hacken, Forellenfilets salzen und säuern
- vorbereitetes Gemüse mit Knoblauch, Kräutern und Öl vermischen und in der Pfanne kurz braten, mit etwas Salz und Pfeffer nachwürzen
- aus Backpapier 4 Stücke ca. 40 x 30 cm schneiden, auf jedes Stück Papier ein Viertel der marinierten Gemüsemischung geben und die Fischfilets darauf legen - alles gut einwickeln und mit Spagat vorne und hinten gut zubinden
- im vorgeheizten Backrohr bei ca. 100 - 120° C 25 min backen

Tipps:

- die Packerl am besten erst bei Tisch öffnen - es entströmt ein wunderbares Aroma
- da das Aroma das Gargut in der „Hülle“ rundum umgibt, werden Fisch oder Fleisch unübertroffen aromatisch
- als Beilage eignen sich Kartoffeln

