



Fisch im Pergamentpäckchen

Zutaten für 2 Personen:

2 Rotbarsch- oder Kabeljaufilets
12 kleine Kirschtomaten
1 Bund Frühlingszwiebeln
200 g Feta-Käse
1 rote Chilischote, frisch
2 Zehen Knoblauch
1-2 TL Fisch del Mare
Olivenöl
etwas Zitronensaft
Salz und Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung:

Die Tomaten und den Feta-Käse würfeln. Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Chilischote klein schneiden. Das Ganze in einer Schüssel mit ordentlich Olivenöl und Salz und Pfeffer, nach Geschmack würzen.

Fischfilet auf jeweils ein Stück Backpapier legen, mit Zitronensaft beträufeln und mit dem Fisch del Mare würzen. Anschließend Gemüse-Fetamischung auf den Fischfilets verteilen.

Das Pergamentpapier zu einem Päckchen zusammenfalten und mit Küchengarn verschließen, anschließend in eine Auflaufform legen.

Für ca. 30 - 40 Minuten bei 200°C im vorgeheizten Backofen, auf mittlerer Schiene, garen.

Dazu schmeckt Reis und Baguette.