



Fischpäckchen

Zutaten

1 kleine Zucchini
1 Karotte
¼ Fenchelknolle
150 g Fischfilet (Kabeljau, Scholle,
Zander) 1 EL Olivenöl
Saft einer halben Zitrone
Rosmarin, Basilikum, Oregano

Zubereitung

Heizen Sie den Ofen auf 200 °C vor. Fischfilet waschen und trockentupfen. Bereiten Sie ein Stück Bratschlauch vor. Raspeln Sie Karotte, Zucchini und Fenchel. Legen Sie nun das Fischfilet in den Bratschlauch, beträufeln Sie es mit Zitronensaft und würzen Sie es mit Rosmarin, Basilikum, Oregano und salzen Sie es nach Geschmack. Verteilen Sie das Gemüse auf dem Fisch und beträufeln Sie das Ganze mit Olivenöl. Verschließen Sie den Bratschlauch an beiden Enden und legen Sie ihn für 15 Minuten bei 200 °C in den Ofen.

Empfehlung:

Als Beilage servieren Sie Salz- oder Pellkartoffeln.

Guten Appetit!

Zur Webseite www.lassdichanschauen.at