

Felchenfilet mit Gemüwestreifen, Kräutern und Weisswein

Sachbezeichnung



Ausbeute
4 Portion(en)



Zeitplanung
Zubereitung: 30–40 Minuten



Nährwerte (100 g oder 100 ml)
Energie: 463 kJ/111 kcal;
Fett: 2.3 g, davon ges. Fettsäuren 0.4 g;
Kohlenhydrate: 2.9 g, davon Zucker 1.5 g;
Eiweiss: 11.0 g; Salz 0.8 g

Rezept

Zutaten (1'034 g)

480 g	Felchenfilet
160 g	Karotten
80 g	Lauch
200 g	Frühlingszwiebeln
5 g	Basilikum
5 g	Kerbel
5 g	Majoran
80 g	Weisswein
10 g	Olivenöl
8 g	Speisesalz
1 g	Pfeffer, schwarz

Herstellung

1

Zubereitung

Vier Stück Alufolie für den Fisch auslegen. Die Kräuter fein hacken. Die Felchenfilets gut waschen und mit Küchenpapier trockentupfen.

Die Karotten und den Lauch in Streifen schneiden. Die Frühlingzwiebeln mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Das Gemüse kurz blanchieren, abschütten und mit kaltem Wasser abschrecken.

Die Alufolie mit wenig Olivenöl bepinseln. Den Fisch darauf legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsestreifen und die Kräuter darauf verteilen. Mit dem Weisswein beträufeln und gut verschliessen.

Im Ofen bei 180°C Umluft im eigenen Saft dünsten.

Das Fisch-Packet kann auch auf dem heissen Grill zubereitet werden.

2

Anrichten

Auf heissen Tellern anrichten. Als Beilage eignen sich Salzkartoffeln oder Reis.