Fischpäckchen mit Tomate und Fenchel



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kabeljau, tiefgefroren	600 g
Zitronen	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Strauchtomaten	2 St.
Fenchel	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Olivenöl	100 ml

Zubereitung

Küchenutensilien

Backblech mit Backpapier, Alufolie

1. Fisch am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Fisch abspülen, trocken tupfen und quer halbieren. Mit Salz, Pfeffer und wenig Zitronensaft würzen.

2. Tomaten, Fenchel und Paprika waschen, Paprika halbieren und entkernen, Fenchelgrün beiseitelegen. Tomaten in Scheiben, Fenchel und Paprika in feine Spalten schneiden. Gemüse auf 4 große Quadrate Alufolie verteilen.

3. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel Knoblauch mit Olivenöl, etwas Zitronensaft und Salz verrühren, über das Gemüse träufeln, Fisch daraufsetzen. Folie zu Päckchen falten und gut verschließen. Auf dem heißen Grill ca. 20 Minuten garen. Alternativ im Ofen bei 180 °C (Umluft). Mit Fenchelgrün garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Knoblauch-Thymian-Brot vom Grill.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	325 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	17 g