Kabeljau in Folie gegart

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kabeljau, tiefgefroren	600 g
Essig	1 EL
Salz	
Gewürzgurken	100 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Speckstreifen	75 g
Rosmarin, frisch	10 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Sieb, Alufolie

1. Fisch am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Am nächsten Tag Fisch trocken tupfen und in eine Schüssel geben. Mit Essig beträufeln, anschließend salzen und in drei Teile schneiden.

2. Gewürzgurken abtropfen lassen und würfeln. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Speck darin ca. 5 Min. fettfrei anbraten. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abstreifen und fein hacken.

3. Ein Stück Fisch in Alufolie legen, Gurke, Speck und etwas Rosmarin daraufgeben und das nächste Stück Fisch darüberlegen. So lange wiederholen, bis der Fisch verbraucht ist. Restlichen Speck, Zwiebeln und Gurke über den Fisch geben. Paket bei starker Glut ca. 40 Min. grillen. Alternativ im Backofen für ca. 40 Min. bei 160 °C (Ober-/Unterhitze) backen.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen Pellkartoffeln mit dreierlei Dips.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	231 kcal
Kohlenhydrate	9 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	7 g