

REZEPT

Grillpäckchen mit Victoriasee-Barsch

Passend zur Jahreszeit ein schnelles Gericht für Grill oder Ofen. Hierbei können sie den Fisch je nach Geschmack variieren. Als Beilage eignet sich bestens ein frischer, knackiger Salat.

Zutaten

2 Portionen Victoriaseebarschfilet
3 EL Öl zum Braten
150 g festkochende Kartoffeln
1 Zucchini
1 rote Paprikaschote
1 Knoblauchzehe
3 Frühlingszwiebeln
Salz, Pfeffer
1 TL Thymian / 1 TL Rosmarin
10 Cherry-Tomaten
1/2 Zitrone
4 EL Olivenöl

Zubereitung

Die geschälten Kartoffeln, die Zucchini und die Paprika in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffel Würfel darin braten, bis sie etwas

weicher sind und goldbraun zu werden beginnen. Nun geben Sie auch Zucchini, Paprika und Frühlingszwiebeln dazu und braten alles weitere 2 Minuten bissfest. Abschließend salzen, pfeffern und die getrockneten Kräuter untermischen. Den Backofen oder Grill auf 200 °C vorheizen.

Das Gemüse ist nun schon soweit, um in die Päckchen gepackt zu werden. Für diese schneiden Sie zwei Bögen Back- oder Pergamentpapier zu Quadraten mit etwa 25 cm Kantenlänge zu. Dann verteilen Sie das Gemüse und die Cherry-Tomaten auf dem Papier, legen je ein trocken getupftes Victoriasee-Barschfilet darauf, beträufeln es mit dem Saft einer halben Zitrone und würzen es leicht mit Salz und Pfeffer. Zum Schluss träufeln Sie noch jeweils 2 EL des Olivenöls darüber.

Jetzt nur noch die Päckchen längs zusammenfallen, an den Enden wie Bonbons mit Küchengarn zubinden und auf ein Backblech legen. Blech in die unterste Schiene des Ofens schieben oder auf den Grill legen und bei geschlossenem Deckel 12 bis 15 Minuten garen.

Die Päckchen dann direkt vom Ofen/Grill auf die Teller legen und erst am Tisch auspacken. ■

Ihr Küchenchef Tim van Raay

