



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

In Papier gegarter Alaska Seelachs

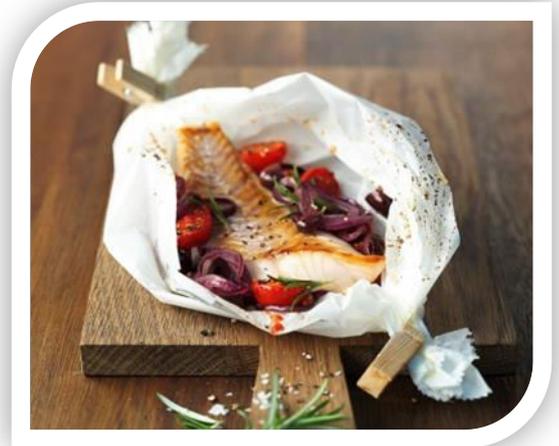
Zutaten für 4 Personen:

Tomaten:

200 g Kirschtomaten
1 Orange, unbehandelt
Pfeffer, frisch gemahlen
Zucker
Salz
20 ml Olivenöl

Fischpakete:

200 g rote Zwiebeln
50 ml Olivenöl
Salz
60 g schwarze Oliven, ohne Kern
4 Zweige Rosmarin
4 Alaska Seelachs Filets (à ca. 180 g)
Pfeffer, frisch gemahlen



Zubereitung:

1. Kugelgrill oder Backofen auf 100°C (90°C Umluft) vorheizen und Rost mit Backpapier belegen. Kirschtomaten abbrausen, halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf dem vorbereiteten Rost platzieren. Orange heiß waschen, trocknen und die Schale fein reiben. Orangenschale, Pfeffer, Zucker, wenig Salz und Olivenöl über den Tomaten verteilen. Alles 45 Minuten im Grill oder Ofen trocknen.
2. Inzwischen Zwiebeln abziehen und in feine Scheiben schneiden, in einer Pfanne in 10 ml Olivenöl ca. 3 Minuten dünsten, dabei leicht salzen. Oliven grob schneiden. Rosmarin von den Stielen streifen und fein schneiden. Fischfilets kalt abbrausen, trocknen und salzen.
3. Kirschtomaten herausnehmen und Grill / Backofen auf 200°C (190°C Umluft) heizen. Vier Bögen Backpapier (ca. 40x40 cm) ausbreiten: Jeweils ein Fischfilet, ein Viertel Kirschtomaten, Zwiebeln, Oliven, Rosmarin sowie Pfeffer darauf verteilen. Alles mit dem restlichen Olivenöl beträufeln, zusammenfalten und 20-25 Minuten auf dem Grill bei indirekter Hitze garen. Im Ofen die Päckchen auf einem Blech verteilen und garen.

Tipp: Dazu passt Kartoffelpüree (z.B. gemischt mit Sellerie oder Pastinake) oder Risotto (z.B. aromatisiert mit Zitrone)



Zubereitungszeit: 90 min. Vor- und Zubereitungszeit, 45 min. Trocknen

Nährwerte:

Energie: 360 kcal/1510 kJ

Eiweiß: 35 g

Fett: 20 g

Kohlehydrate: 7 g