






Kräuterseelachs im Pergament

 Mittel  30 min  4 Personen

Zutaten

- 4 Seelachsfilets à 125 g
Art.-Nr. 82469 auf
www.deutscheesee.de/shop
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 orange Paprikaschote
- 2 rote Zwiebeln
- 7 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Basilikum
- 50 g gehackte Mandeln
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Bögen Pergamentpapier

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Paprikaschoten waschen, putzen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden und in 2 EL Olivenöl andünsten. Paprikastreifen zufügen, weitere 3 Minuten dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 02

Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett unter ständigem Rühren goldbraun anrösten. Kräuter, Knoblauch und Mandeln mit 5 EL Olivenöl pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 03

Backofen auf 180 °C vorheizen. Seelachsfilets waschen, trocken tupfen und die Kräuterpaste daraufstreichen. Das Gemüse auf 4 Pergamentpapierstücke verteilen und den Fisch darauflegen. Pergament möglichst dicht wie ein Bonbon verschließen, auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen. Dazu schmecken kleine Röstkartoffeln.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür