Fischfilet „en papilotte“

Zutaten

Menge	Einheit	Bezeichnung
4		Fischfilets
1	EL	Olivenöl
1	EL	Kräuter
4		Cherry- oder Datteltomaten
1/2		Zwiebel
1		Knoblauchzehe
		Salz, Pfeffer

Portionen: 4

Zubereitung

Die Fischfilets auf einen Streifen Back- oder Pergamentpapier legen.

Die Tomaten in Scheiben schneiden, die Zwiebel würfeln, die Knoblauchzehe pressen und zusammen mit den Kräutern und dem Olivenöl über den Fischfilets verteilen. Salzen und pfeffern.

Mit einem zweiten Streifen Backpapier abdecken und die Ränder der Backpapierstreifen luftdicht miteinander verschlagen.

In einer Pfanne bei mittlerer Hitze oder im vorgeheizten Backofen auf einem Backblech bei 160°C etwa 20 Minuten garen.

Fisch

From:
https://matthias.moorkamp.info/ - **Swap Space**

Permanent link:
https://matthias.moorkamp.info/rezepte:hauptgerichte:fischfilet_en_papilotte

Last update: **2023/10/03 16:15**