



Abelmann Rezeptideen

**In Pergamentpapier gedünstetes Rotbarschfilet
mit buntem Gemüse und Knoblauchsauce**



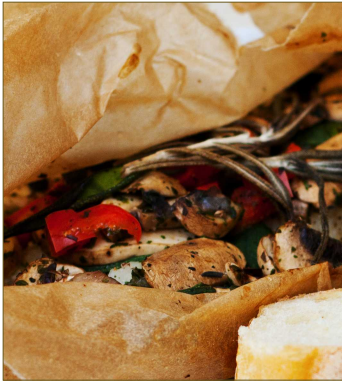
In Pergamentpapier gedünstetes Rotbarschfilet mit buntem Gemüse

Zutaten für 4 Personen

- 4 x 200 g Rotbarschfilet
- 1 rote Paprika
- 200 g Champignons
- 200 g Zucchini
- 1/2 Bund Basilikum
- 1/2 Bund Thymian
- 1/2 Bund Rosmarin
- 1 Zitrone
- Meersalz und Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Weisswein
- 1 Baguette
- 150 ml Abelmannt
Knoblauchsauce
- Pergamentpapier (35*30cm)
- Küchengarn

Zubereitung

1. Zunächst die Kräuter waschen, hacken und mit 4 EL Olivenöl verrühren. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Paprika, Champignons und Zucchini waschen und in Streifen schneiden.
3. Das Rotbarschfilet waschen, mit Papiertuch trockentupfen und mit Zitrone beträufeln. Anschließend auf das Pergamentpapier legen und das Gemüse und die Kräutermischung auf das Filet verteilen. Je ca. 1 EL Weisswein darüber träufeln und mit Salz bestreuen. Pergamentpapier über dem Fisch zu einem Päckchen zusammenschlagen und die Enden mit Garn zusammenbinden.
4. Im vorgeheizten Backofen auf einem Backblech 20-25 Minuten bei 200°/Umluft 180° backen.
5. Die Fischpäckchen nun mit dem Baguette und der Abelmannt Knoblauchsauce auf einem Teller anrichten.



Abelmann wünscht
Ihnen Guten Appetit!