

Fischfilet mit buntem Gemüse auf Backpapier

200 g Fischfilet
(z. B. Seelachs oder Rotbarsch)
1 Zitrone
120 g Gemüse (z. B. Tomate,
Fenchel, Paprikaschote)
1/2 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2-3 Thymianzweige
Salz

Das Fischfilet kalt abbrausen, mit Küchentuch trockentupfen. Von der Zitrone zwei Scheiben abschneiden. Den Fisch mit Zitronensaft beträufeln und auf ein ausreichend großes Stück Backpapier legen. Das Gemüse putzen und waschen, Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Tomate und Fenchel in Scheiben, Paprika in Streifen schneiden. Die Zwiebel in Ringe, den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Das Fischfilet leicht salzen und mit Zwiebeln, Knoblauch, dem Gemüse, Zitronenscheiben und Thymianzweigen belegen. Das Backpapier um den Fisch einschlagen und an den Enden mit Küchengarn fest verschließen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 18-20 Minuten garen.

205 kcal (858 kJ), 38,7 g Eiweiß, 2,3 g Fett, 6,7 g Kohlenhydrate