



Zutaten:

4 St.	Kabeljauflets Kirschtomaten frischer Knoblauch Thymian, Rosmarin, Basilikum Olivenöl Pergamentpapier
2	Zucchini Kartoffeln Salz, Pfeffer
1	Ei
4 El	Mehl

Fisch im Pergamentpapier mit Zucchini-Kartoffelpuffen

Zubereitung:

Zucchini und Kartoffeln reiben und mit Salz und Pfeffer würzen, alles vermengen und kurz stehen lassen, danach die entstandene Flüssigkeit abschütten. Mehl und Ei dazugeben, alles vermengen und nochmals abschmecken.

Knoblauch vierteln, Tomaten halbieren. Ein Pergamentpapier halbieren auslegen, Fischfilet auf die eine Hälfte legen, mit Salz und Pfeffer würzen, ein Viertel Knoblauch sowie Tomaten nach Belieben zugeben. Thymian, Rosmarin und Olivenöl darüber geben und das Pergamentpapier zufalten. Die Pakete auf ein Blech geben und für ca. 12–15 Minuten in dem 175°C heißen Ofen garen.

In der Zwischenzeit die Zucchini-Kartoffelmasse löffelweise in eine heiße Pfanne geben und knusprig ausbraten.

Den Fisch aus dem Ofen nehmen und das Pergamentpapier aufschneiden, Küchle anlegen, fertig!



Besuchen Sie unseren Shop
<http://messerschmidt-muehlen.de/>

