



Schellfisch-Papilote mit Gemüse

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten für 4 Personen:

4 Seelachs-Filets von Escal

2 Zucchini

2 Karotten

200g Tomaten

1 Stange Sellerie

Saft von 2 Zitronen

Saft von 3 Orangen

1/4 Liter Sahne

2cl Olivenöl

Pesto nach Wahl

Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Schellfischfilets nach Packungsanweisung auftauen.
2. Zucchini und Karotten in schmale Ringe schneiden, in kochendes Salzwasser geben und 5 Minuten kochen. Tomaten und Sellerie in dünne Scheiben schneiden.
3. Schellfischfilets auf ein großes Backpapier legen, Karotten, Zucchini und Tomaten dazugeben, etwas Olivenöl und Zitronensaft darüber träufeln, anschließend Salz und Pfeffer hinzugeben. Genügend Platz zwischen den Zutaten lassen und das Backpapier luftdicht verschließen.
4. Orangensaft in einer Pfanne erhitzen, bis er zu einem Sirup eingedickt ist. Abkühlen lassen und mit Sahne, dem restlichen Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen.
5. Die Schellfisch-Papilote im Ofen oder auf einem geschlossenen Grill bei 220°C 12-14 Minuten durcherhitzen. Papilote öffnen, die zubereitete Crème darüber verteilen und mit einem Pesto nach Wahl und einem Basilikumblatt servieren.