

Fisch aus der Alu-Folie

Für zwei Personen

2 Stängel Zitronengras	2 Stück Ingwer	2 kleine Chilischoten
Zitronen-Abrieb	Zitrone, Limette	4 Fischfilets a 100 g
4 Riesen-Garnelen	8 Muscheln	3-4 EL Kokosmilch
Alu-Folie (DIN A3)		

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Das Zitronengras abspülen, die harte Haut entfernen, das Innere zerstoßen. Ingwer schälen, fein schneiden. Chilischote, Zitrone und Limette waschen; den Zitronen-Abrieb von der Zitrone reiben.

Fischfilets, Garnelen und Muscheln waschen und trocknen. Die Garnelen schälen und den Darm entfernen, indem sie auf dem Rücken längs eingeschnitten werden und der Darm herausgezogen wird.

Fisch, Garnelen und Muscheln auf der Alu-Folie arrangieren, die würzenden Zutaten darauf verteilen, einschließlich Zitronen- und Limetten-Scheiben; leicht salzen und mit Kokosmilch beträufeln. Die Alu-Folie wie Geschenkpapier um die Zutaten falten und im Backofen 25 min. schmoren.

Dazu passen z. B. Rosmarin-Kartoffeln und Feldsalat.

NN am 07. April 2015