

Doraden-Filet in der Tüte gegart

Für 2 Personen:

2 Doradenfilets à 120 g	4 kleine Tomaten	1 mittlere weiße Zwiebel
1/2 mittlere Zucchini	2 Zweige Rosmarin	100 ml Weißwein
50 ml Sojasauce	1 EL Butter	1 Msp. Salz, Pfeffer
1 Msp. Gewürzmix	2 Bögen Backpapier	2 Stäbchen

Die Zucchini vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel in grobe Würfel schneiden. Die Tomaten in dicke Scheiben schneiden.

Das Gemüse in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Gewürzmix würzen.

Rosmarin zum Gemüse zupfen, Olivenöl dazugeben und alles marinieren. Das Gemüse in die Mitte vom Backpapier geben.

Das Doradenfilet salzen und pfeffern und daraufsetzen.

Eine Butterflocke auf den Fisch geben, das Backpapier zur Mitte hin leicht zusammennehmen und Sojasauce und Weißwein dazugeben.

Die Pakete mit den Stäbchen verschließen und bei 200°C Umluft im vorgeheizten Backofen garen.

Steffen Henssler am 28. Februar 2021