

Fisch in Pergament mit Tomaten und Pesto

Für 4 Personen:

Für die Tomaten:

500 g rote Kirschtomaten 2 Knoblauchzehen 1 EL Butter
1/2 TL Kristallzucker 5 EL süße ChilisaUCE Salz und Pfeffer

Für die Fischpäckchen:

4 frische Fischfilets Salz und Pfeffer 4 Blatt Kochpergament

Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Butter in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatur aufschäumen. Die Tomaten und den Knoblauch hineingeben. Den Kristallzucker darüberstreuen und leicht karamellisieren. Dann die ChilisaUCE zugeben, die Pfanne gut durchschwenken und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Tomatenragout in einen tiefen Teller geben und abkühlen lassen.

Für den Fisch rechtzeitig den Backofen vorheizen (200°C).

Die Filets mit einer Pinzette von eventuell vorhandenen Gräten befreien, säubern und gut trocken tupfen.

Rundherum mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Pergamentblätter auf der Arbeitsplatte ausbreiten und die Ränder etwas nach oben biegen. In die Mitte jedes Blattes 2-3 EL geschmolzene Tomaten geben. Darauf je 1 Fischfilet legen. Über jedes Fischfilet nach Belieben 1 EL Pesto träufeln.

Die langen, gegenüberliegenden Seitenränder nach oben klappen und umkrepeln. Die seitlichen Ränder gut einschlagen, umkrepeln und am besten mit Büroklammern fixieren, sodass kompakte und fest verschlossene Fischpäckchen entstehen.

Das Fischpäckchen in den vorgeheizten Ofen auf mittlere Stufe legen und ca. 10 Minuten garen lassen. Das Fischpäckchen nicht wenden.

Zum Anrichten die Fischpäckchen vorsichtig auf 4 vorgewärmte Teller setzen und das Pergament öffnen.

Dazu passt knuspriges Weißbrot.

Christian Henze am 01. Februar 2023