Pangasiusfilet in Pergament gegart

Fisch-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

» 4 Pangasiusfilet(s)
» Salz & Pfeffer
» 1 Limette(n)
» 60g Sellerie
» 100g Möhre(n)
» 3 Lauchzwiebel(n)
» 100g Shiitakepilze
» 1/2 Zitrone(n)
» 4 Fleischtomate(n)
» 200ml Instant-Gemüse-Brühe
» etwas Ingwer
» 12 Blätter Basilikum
» 120g Reis
» 1 Kapsel Kardamom

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Die Fischfilets abbrausen, trockentupfen, salzen, pfeffern, im Limettensaft ca. 20min marinieren.

2. Sellerie, Möhren, Lauchzwiebeln schälen bzw. putzen, waschen. Pilze abreiben. Alles in Streifen, Ringe, bzw. Scheiben teilen. Selleriestreifen mit Zitronensaft beträufeln, damit sie weiß bleiben. Tomaten überbrühen, enthäuten, entkernen, würfeln.

3. Vorbereitetes Gemüse, Pilze, Tomaten locker vermischen, Gemüsebrühe darüber geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen, geriebenen Ingwer nach Belieben unterziehen. Basilikum abbrausen, trockenschütteln und in feine Streifen schneiden.

4. Den Reis nach Packungsangabe garen, dabei die Kardamom-Kapsel ins Kochwasser geben.

5. Den Ofen auf 180°C vorheizen. Vier große Bögen Pergamentpapier auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Auf die Mitte des Papiers jeweils abgetropftes Gemüse geben, darauf die Filets legen, mit Basilikum bestreuen. Die beiden Längskanten über dem Fisch zusammenlegen, zweimal in derselben Richtung zusammenfalten. Die Enden fest zusammenbinden, damit der Sud nicht heraustropft. Die Päckchen auf ein Backblech legen, im Ofen 10-15min garen. Dabei sollte sich das Pergamentpapier aufblähen.

6. Den Reis nach Garzeitende abgießen, Kardamom-Kapsel entfernen, Reis mit einer Gabel lockern. Zum Servieren die Päckchen aufschneiden. Fisch mit Gemüse, dem entstandenen Fond sowie dem Reis anrichten. Evtl. mit Limettenscheiben und Basilikum garnieren.

Nährwerte: 290kcal/E39g/F2g/KH27g pro Portion

angelegt am: 19.08.2006 Rezept-Nr: 2132

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke