

Bioleks: Fisch in Folie - exotisch

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/bioleks-fisch-in-folie-exotisch

Zutaten:

- 4 Fischfilets à ca. 200g, 2cm dick mit festem Fleisch (z.B. Kabeljau, Seelachs, Rotbarsch, Schellfisch, Heilbutt, Stör)
- 50g weiche Butter
- Salz
- Pfeffer
- 1 - 2 EL Zitronensaft
- 1 Bund frischer Koriander oder 50g frische Ingwerwurzel oder 2 EL Rosa Beeren

Außerdem:

Alufolie

Zubereitung:

Die Fischfilets mit Küchenkrepp trocknen. Jedes Filet für sich auf ein ausreichend großes Stück gebutterte Alufolie legen, jedes mit weiterer Butter bestreichen. Die Filets salzen, pfeffern, mit Zitronensaft beträufeln und mit reichlich kleingeschnittenem Koriandergrün, fein geraspeltem oder geschnittenem Ingwer oder recht sparsam mit ganzen Rosa Beeren bestreuen.

Die langen Seiten der Folie darüber zusammenfassen, einige Male umschlagen und fest zusammendrücken. Die schmalen Seiten ebenfalls fest zusammenfalten und nach oben biegen.

In einem breiten Topf ca. 3cm hoch Wasser aufkochen. Die Fisch-Pakete hineinlegen und den Topf schließen. Bei niedriger Hitze ca. 12 Minuten garen. Wenn der Fisch dicker oder größer ist, entsprechend länger. Im Zweifelsfall nach 10 Minuten ein Paket öffnen, probieren und ggf. wieder (verschlossen) in den Topf zurückgeben und noch einige Minuten garen.

In der Folie servieren.

Dazu passen kleine Kartoffeln und ein Möhren-Gemüse.

Rezept: Alfred Biolek

Quelle: alfredissimo! 18.10.1996

Prominenter Gast: Hardy Krüger jr.