



## Fischfilets en Papillote

### Zutaten (für vier Portionen):

#### En Papillote

100 g grüner Spargel  
½ Kohlrabi  
2 Karotten  
Salz, Pfefferkörner, Zucker  
3 Radieschen  
1 Zitrone, unbehandelt  
4 Bögen Backpapier  
4 TL raffiniertes Olivenöl  
Estragon  
4 Stücke Forellenfilet, je etwa 150 g  
Pfeffer  
Thymian

#### Sauce

1 Schalotte  
100 ml (alkoholfreier) Weißwein  
150 ml Gemüsebrühe  
Thymian  
200 ml Sahne  
Liebstöckel  
Estragon  
Salz, Pfeffer

#### Sowie

Butter zum Braten  
250 g Drillinge, im Ganzen vorgegart  
Petersilie  
Kresse nach Wahl, z.B. Erbsen-Kresse

### Zubereitung (circa 40 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Den Spargel schälen und in Stücke schneiden. Kohlrabi und Karotten ebenfalls schälen und würfeln. Aus den Schalen und Abschnitten mit Salz, Pfefferkörnern und Wasser eine Gemüsebrühe ansetzen. Die Radieschen in feine Scheiben schneiden und die Gemüse in eine Schüssel geben. Salzen, zuckern und etwas stehenlassen, sodass das Zellwasser austreten kann.

Für die Sauce die Schalotte würfeln und in Butter glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und mit Gemüsebrühe angießen. Thymian dazugeben und deutlich einreduzieren lassen.

Die Zitrone mit einem Messer so schälen, dass die gesamte weiße Haut entfernt wird, und in Scheiben schneiden. Die Gemüse mit dem Zellwasser auf vier Bögen Backpapier verteilen, jeweils ein kleiner Haufen in die Mitte jeder Hälfte. Olivenöl, Estragon und jeweils ein Fischfilet darauf geben. Salzen, pfeffern und Thymian und Zitronenscheiben ebenfalls darauf verteilen. Das übrige Backpapier über die Füllung schlagen und die Enden sorgfältig falten, sodass kein Dampf entweichen kann. Auf ein Backblech legen und im Ofen bei 180 Grad für etwa 15 Minuten garen.



Sahne, grob geschnittenen Liebstöckel und Estragon zur Sauce geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Drillinge in Butter anschwitzen. Petersilie und Kresse grob hacken und untermischen.

Die Kartoffeln mit Sauce und den Backpapier-Päckchen servieren. Dabei sollte jeder sein Päckchen selbst öffnen. Vorsicht, dabei entweicht heißer Dampf!

**Nährwerte pro Portion:**

491 kcal – 30 g Fett – 36 g Eiweiß – 19 g Kohlenhydrate

**Dieses Gericht ist pescetarisch und glutenfrei.**