

## Kabeljau-Filet auf Gemüse-Kräuter-Bett

### Für 2 Personen:

300 g Kartoffeln	150 g Karotten	2 Frühlingszwiebeln
2-3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer
Zucker	Zitronensaft	4 Stiele Thymian
2 Stiele Estragon	2 Kabeljaufilets à 150 g	2 TL Butter

Kartoffeln gründlich abbürsten, waschen und vierteln. Perfekt eignen sich kleine Drillinge.

Karotten schälen und in dünne Stifte schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 2 cm lange Stücke schneiden.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Kartoffeln und Karotten 3 Minuten unter Rühren andünsten.

Dann die Frühlingszwiebeln dazugeben und weitere 2 Minuten mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und einem Spritzer Zitronensaft würzen.

Nun jeweils 2 Blätter Backpapier (40 x 38 cm groß) übereinanderlegen und das Gemüse mittig darauf verteilen.

Die Kabeljaufilets waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Auf das Gemüsebett geben und mit jeweils 1 TL Zitronensaft beträufeln. Die Blätter von den Estragonstielen abzupfen und mit den Thymianstielen zu dem Fisch und dem Gemüse geben. Zum Schluss jeweils 1 TL Butter auf die Filets geben.

Die Päckchen über dem Fisch zusammenfalten und an den Enden mit Küchengarn zubinden. Bei 200 Grad Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene 25-35 Minuten garen, bis die Kartoffeln gar sind.

Nadine Beckmann am 04. November 2017