

## Seehecht, im Päckchen gegart

### Für 4 Personen

1 gelbe Paprika	150 g Karotte	1 rote Chilischote
150 g Cocktailtomaten	2 Lauchzwiebeln	2 Knoblauchzehen
5 g Ingwer	1 Bund Koriander	4 TL Butter
Salz, Pfeffer	4 Seehechtfilets à 150 g	4 EL Teriyakisoße
2 EL Sesamöl	1 Bio-Zitrone	

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Paprika und Karotte waschen und mit einem Sparschäler schälen. Chili waschen, anschließend Chili und Paprika halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Paprika und Karotte in dünne Streifen schneiden. Tomaten und Lauchzwiebeln waschen und in Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen.

Knoblauch in dünne Scheiben, Ingwer und Chili sehr fein würfeln. Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die Gemüse in einer Schale mit dem Koriander mischen. Je 4 Bögen Backpapier (ca. 40 cm x30 cm) von der schmalen Seite her zusammenfalten.

In der Mitte jeweils mit 1 TL Butter bestreichen, darauf etwas Gemüse verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischfilets ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen, auf das Gemüse legen und mit Teriyakisoße und Sesamöl beträufeln. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und in 8 dünne Scheiben schneiden. Auf jedes Fischfilet 2 Scheiben Zitrone legen. Dann die Papierenden über dem Fisch zusammenfalten, die Enden jeweils mit Küchengarn gut verschließen. Achten Sie unbedingt darauf, dass die Päckchen fest und luftdicht verschlossen sind. Nur so können keine Aromen und keine Garflüssigkeit austreten und die Speisen werden wirklich dampfgegart.

Die Päckchen auf ein Backofengitter setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen.

Die Päckchen einzeln auf Tellern anrichten und erst am Tisch, direkt vor dem Servieren öffnen .

Benjamin Maerz am 19. Januar 2016