

Lachs und Kabeljau aus dem Ofen

Für 2 Personen:

Für den Lachs:

250 g (ohne Haut) Lachsfilet	2 Frühlingszwiebeln	1/4 Ananas
0.2 l Orangensaft	1/4 TL Currypulver	1 Stück Ingwer
Rapsöl	Salz, Zucker	

Für den Kabeljau:

250 g Kabeljaufilet	100 g Champignons	1-2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 Chilischote	1 Bio-Zitrone
1 Bio-Orange	2 EL Brühe	6-8 Kirschtomaten
Rapsöl, Salz	Zucker	einige Blätter Rucola

Für den Lachs:

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Lachsfilet säubern und gegebenenfalls die Gräten entfernen. Die Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden und die Ananas in kleine Stücke teilen. Beides in Rapsöl kurz anbraten. Den Ingwer schälen und reiben. Den Fruchtsaft auf etwa 2 EL einkochen.

Ein großes Stück Pergamentpapier auslegen und das Lachsfilet mittig daraufplatzieren. Nun Ananas und Frühlingszwiebeln darauf und drumherum verteilen. Mit Curry, Ingwer, Salz und etwas Zucker würzen. Den Fruchtsaft hinzufügen und das Päckchen luftdicht und nicht zu fest verschließen. Die Aromen und Flüssigkeiten sollen sich gut entfalten können. Dafür das Papier an den langen Seiten anheben und zusammenrollen. Die Seiten ebenfalls zusammenrollen und mit Küchengarnt verschnüren. Das Päckchen in den Ofen legen und etwa 10-12 Minuten garen.

Für den Kabeljau:

Das Kabeljaufilet säubern und gegebenenfalls die Gräten entfernen. Die Champignons in Scheiben schneiden und in Rapsöl braten. Dabei salzen und etwas zuckern. Die Schalotten in kleine Lamellen schneiden und ebenfalls in Rapsöl braten. Sie sollten aber eher glasig als durchgegart sein. Die Tomaten halbieren.

Die Schalen der Zitrusfrüchte in feinen Streifen abziehen. Das geht am besten mit einem Ziselierer. Knoblauch und Chili fein hacken. Einen großen Bogen Pergamentpapier auslegen und das Filet darauf mittig platzieren.

Champignons, Schalotten und Tomaten darauf und drumherum legen. Danach Chili, Knoblauch, Orangen- und Zitronenschale hinzufügen. Mengen nach Geschmack. Alles salzen und leicht zuckern und zum Schluss die Brühe auf die Zutaten gießen. Das Päckchen luftdicht und nicht zu fest verschließen. Die Aromen und Flüssigkeiten sollen sich gut entfalten können. Dafür das Papier an den langen Seiten anheben und zusammenrollen. Die Seiten ebenfalls zusammenrollen und mit Küchengarnt verschnüren. Das Päckchen in den Ofen legen und etwa 10-12 Minuten garen.

Die Fischpäckchen erst am Tisch öffnen. Der aufsteigende Duft ist auch schon köstlich. Rucola in feine Stücke schneiden und über den Fisch streuen.

Das gibt dem Gericht noch eine feine Bitternote.

Rainer Sass am 21. Mai 2021