MARLEY SPOON



Seehechtfilet und Gemüse „en papillote“

dazu würzige Quetschkartoffeln mit Petersilie

ca. 30min 6 Portionen

„En papillote” ist eine Kochmethode der französischen Küche, bei der die Zutaten in Backpapier oder Alufolie verpackt gebacken oder gegrillt werden. Hier bastelst du ein leichtes, fein gewürztes Päckchen mit saftigem Seehechtfilet, Lauch, Thymian und fruchtigen Tomaten – und beim Backen entfleucht uns kein einziges kleines Aroma! Dazu gibt es Quetschkartoffeln, mit Petersilie verfeinert. Bon appétit!

Was du von uns bekommst

- 3 Pck. Babykartoffeln
- 3 Stangen Lauch
- 3 Tomaten
- 20g Petersilie & Thymian
- 6 MSC-Seehechtfilets [1]
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Butter [2]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- großer Topf
- Küchenschere
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene
Enthält: **Fisch** (1), **Milch** (2).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 512kcal, Fett 24.3g, Kohlenhydrate 42.2g, Eiweiß 27.5g



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, dann die **Kartoffeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 10Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und ca. 5Min. ruhen lassen. Dann mit einem Teller oder einem weiteren Backblech leicht zerquetschen.



2. Zutaten vorbereiten

In der Zwischenzeit den **Lauch** längs halbieren und quer in ca. 0,5cm breite Streifen schneiden. Die **Tomaten** grob würfeln. Die **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken, die **Stängel** für den nächsten Schritt beiseitelegen. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen.



3. Päckchen füllen

Sechs Stücke Backpapier bereitlegen. Je 1EL Butter daraufgeben und den **Lauch** und die **Tomaten** auf die **Päckchen** verteilen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Dann den **Fisch** auf das **Gemüse** legen und den **Thymian** und die **Petersilienstängel** darauf verteilen. Erneut mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und mit je ½EL Olivenöl und 1TL Essig beträufeln.



4. Päckchen falten

Mit einer Seite des Backpapiers die **Zutaten** bedecken, dann die Seiten der **Päckchen** zusammenlegen und rundherum ca. 2cm einrollen, dabei die Ränder festdrücken, sodass die **Päckchen** gut geschlossen sind.



5. Päckchen backen

Die **Kartoffeln** mit 2EL Olivenöl, 1 kräftigen Prise Salz und dem **Paprikapulver** vermengen. Die **Päckchen** auf ein zweites Backblech geben und mit den **Kartoffeln** 12–15Min. im Ofen backen, bis die **Päckchen** durch den Dampf leicht aufgehen und die **Kartoffeln** an den Rändern gebräunt und knusprig sind.



6. Kartoffeln verfeinern

Die **Kartoffeln** mit der **Petersilie** vermengen und mit Salz abschmecken. Die **Päckchen** vorsichtig aufschneiden und etwas ausdampfen lassen, dann den **Thymian** und die **Petersilienstängel** ggf. entfernen. Die **Päckchen** mit den **Kartoffeln** anrichten und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**