



Fischpäckchen mit Tomate und Fenchel

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
👉 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------------|--------|
| Kabeljau, tiefgefroren | 600 g |
| Zitronen | 1 St. |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Strauchtomaten | 2 St. |
| Fenchel | 1 St. |
| Paprika, rot | 1 St. |
| Knoblauchzehen | 2 St. |
| Olivenöl | 100 ml |

Zubereitung



Küchenutensilien

Backblech mit Backpapier, Alufolie

1. Fisch am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Fisch abspülen, trocken tupfen und quer halbieren. Mit Salz, Pfeffer und wenig Zitronensaft würzen.
2. Tomaten, Fenchel und Paprika waschen, Paprika halbieren und entkernen, Fenchelgrün beiseitelegen. Tomaten in Scheiben, Fenchel und Paprika in feine Spalten schneiden. Gemüse auf 4 große Quadrate Alufolie verteilen.
3. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel Knoblauch mit Olivenöl, etwas Zitronensaft und Salz verrühren, über das Gemüse träufeln, Fisch daraufsetzen. Folie zu Päckchen falten und gut verschließen. Auf dem heißen Grill ca. 20 Minuten garen. Alternativ im Ofen bei 180 °C (Umluft). Mit Fenchelgrün garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Knoblauch-Thymian-Brot vom Grill](#).

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 325 kcal |
| Kohlenhydrate | 16 g |
| Eiweiß | 28 g |
| Ballaststoffe | 5 g |
| Fette | 17 g |