

Würziger Seelachs mit Zwiebeln & Tomaten in Folie gegart



Zubereitungszeit: 20 min
Garen: ca. 20 min
Schwierigkeitsgrad: leicht

Für 4 Personen

Zutaten:

2 Zwiebeln
2-3 Knoblauchzehen
2 kleine rote Chilischoten
4 Tomaten
5-6 Stängel Estragon
4 Seelachsfilets (ohne Haut, à ca. 180 g)
Salz
Pfeffer (aus der Mühle)
Olivenöl (zum Bepinseln)
8 frische Lorbeerblätter
20 g Butter (in Flöckchen)

Anleitung:

Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Chilischoten waschen, putzen und in Ringe schneiden, dabei die Kerne entfernen. Die Tomaten waschen und achtern, dabei den Stielansatz entfernen. Den Estragon abbrausen und trocken schütteln. Die Fischfilets abbrausen, trocken tupfen, salzen und pfeffern.

4 große Stücke Alufolie zurecht schneiden und dünn mit Olivenöl bepinseln. Jeweils ein Seelachsfilet darauflegen und die Tomatenachtel ringsum verteilen. Den Fisch mit Chiliringen, Knoblauchscheiben, Lorbeerblättern und einigen Estragonblättern belegen. Die Zwiebelringe und die Butterflöckchen darauf verteilen, die Päckchen verschließen und im Ofen 15-20 Minuten garen.

Die Päckchen herausnehmen, vorsichtig öffnen und jeweils mit 1 Estragonspitze garniert servieren.