

Knurrhahnfilet – Gemüsepäckchen mit grünem Salat

Nährstoffreich dank schonender Zubereitung des Fischfilets und Gemüses, dazu ein knackiger Salat. Da schmeckt „gesund“ auch richtig gut.



Zutaten für 3 Portionen

Für die Fisch-Gemüse-Päckchen:

- 1 Zucchini
- 2 Möhren
- 6 Cherrytomaten
- 3 Knurrhahnfilets
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Außerdem:

- 3 Bögen Backpapier

Für den Hüttenkäse-Dip:

- 4 getrocknete Tomaten
- 1 Bund Schnittlauch

- 1 Bund Petersilie
- 2 Frühlingszwiebeln
- 500 g Hüttenkäse
- 1 Zitrone
- Kümmel
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver

Für den grünen Salat:

- 4 EL Olivenöl
- 3 EL Balsamico
- 2 EL süßer Senf
- 2 EL Honig
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund Petersilie
- 1 Salat (z.B.: Kopfsalat, Eisbergsalat)

Zubereitung:

- Zucchini und Möhren mit Hilfe eines Sparschälers in feine Streifen schneiden. Tomaten halbieren. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Drei Stücke Backpapier vorbereiten. Auf diesen mittig je ein Fischfilet und Zucchini, Möhren, Tomaten und Knoblauch drapieren und mit Öl, Salz und Pfeffer würzen. Bio-Zitrone in Scheiben schneiden und auf den Fisch legen. Backpapier an den Seiten bonbonartig zusammendrehen. Im Backofen bei 180 Grad für 25 Minuten garen.
- Für den Dip getrocknete Tomaten kurz in heißem Wasser einweichen und anschließend klein schneiden. Schnittlauch, Petersilie und Frühlingszwiebeln ebenfalls klein schneiden. Tomaten, Schnittlauch, Petersilie und Frühlingszwiebeln mit dem Hüttenkäse vermengen und mit dem Saft einer Zitrone und Kümmel, Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
- Für das Salatdressing Olivenöl, Balsamico, Senf, Honig, Salz und Pfeffer vermischen. Petersilie fein hacken und zum Dressing hinzugeben. Salat putzen und in mundgerechte Stücke reißen. Dressing erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben. Gedämpfte Knurrhahnfilets zusammen mit dem Gemüse, Hüttenkäse-Dip und buntem Salat servieren.