



Die Aromakombination hier ist für viele Fische eine große Bereicherung – probieren Sie sie mit Kabeljau, Schellfisch oder sogar einem Rochenflügel. Eine große Schüssel Spaghetti mit gehackter Petersilie, Olivenöl und abgeriebener Zitronenschale wäre eine wunderbare Beilage.

Für 2 Personen

4–5 reife Tomaten, möglichst verschiedene Farben, in Scheiben geschnitten	6 EL Balsamico-Essig
	1 kleines Bund Basilikum
1 Knoblauchzehe, geschält, in dünne Scheiben geschnitten	Olivenöl
1 frische rote Chilischote, halbiert, die Samen entfernt, gehackt	Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
½ kleine Zwiebel, geschält, in feine Ringe geschnitten	1 Petersfisch, etwa 600 g, küchenfertig vorbereitet
	1 großes Bio-Ei, verquirlt

IN FOLIE GEBACKENER PETERSFISCH MIT TOMATEN UND BALSAMICO-ESSIG

Den Ofen auf 220 °C vorheizen. Von einer Rolle Alufolie oder Pergamentpapier etwa 1 Meter abreißen und in der Mitte falten, so dass Sie ein doppelt gelegtes Stück von 50 cm Länge erhalten. Noch einmal in der Mitte falten und wieder öffnen – die Folie oder das Papier sieht jetzt aus wie ein aufgeklapptes Buch.

Die Tomaten, den Knoblauch, den Chili, die Zwiebel, den Balsamico-Essig und das Basilikum mit 1 guten Schuss Olivenöl sowie Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Die Mischung auf die eine Hälfte der Folie oder des Papiers geben und den Fisch darauflegen.

Die Ränder der Folie/des Papiers mit etwas verschlagenem Ei bestreichen und die Folie oder das Papier über dem Fisch zusammenfallen lassen. Zwei der drei Ränder fest verschließen, indem Sie die Kanten mehrmals umknicken. 1 Schuss Wasser zum Fisch geben, dann die letzte Seite ebenfalls fest verschließen. Achten Sie darauf, dass es keine Löcher oder Leckstellen gibt.

Das Päckchen auf ein flaches Backblech legen, in den Ofen schieben und etwa 20 Minuten backen.

Den Fisch aus dem Ofen nehmen und im geschlossenen Päckchen 5 Minuten ruhen lassen. Auf einem sauberen Teller servieren und erst bei Tisch öffnen.