Karpfenpackerl in Kräuterpilzen

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

750	g	Karpfenfilet, geschröpft
		Salz und frisch gemahlener Pfeffer
5	TL	Zitronensaft
300	g	Pilze nach Wahl oder gemischt
		(Austernpilz, Kräuterlinge, Champignons usw.)
½	BD	Petersilie
ca.70	g	Butter
5	ST	Thymianzweige

Backpapier in 6 Stücke á ca. 38 in 25 cm geschnitten,
Küchengarn oder Heftklammern

Herstellung:

1. Karpfenfilet mit kaltem Wasserabspülen, trocknen und in 5 gleich große Stücke schneiden.
2. Pilze in ca. 2 cm Stücke schneiden, Petersilie grob hacken und die Butter in 5 Stück teilen.
3. Je ein Karpfenfilet in die Mitte des Backpapiers legen, mit Salz bzw. Pfeffer würzen und mit Zitronensaft säuern.
4. Pilze, Petersilie, ein Stück Butter und einen Thymianzweig darauf geben.
5. Das Backpapier über dem Fisch zusammenfalten und an den Seiten wie Zuckerl zusammenbinden und auf ein Backblech legen.
6. Die Karpfenpackerl bis zur Verwendung kühl stellen.
7. Kurz vor dem Essen das Backrohr auf 200 °C Umluft vorheizen. Dann die Packerln ins Rohr schieben und 12 Minuten garen.

   TIPP: Mit dem Papier servieren – ein Geruchs – Überraschungserlebnis

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister, Vegan – vegetarischer Koch a.S.