



Zander en papillote Hubert Hohler

Hauptspeisen, N5 Kochen 25.05.2018

Vorbereitung 35 • **Kochen** 15 - 20 • **Portionen** 4 •
Schwierigkeitsgrad Mittel

ZUTATEN

800 g Zanderfilet mit Haut

1 Bio-Orange

1 Bio-Zitrone

200 g Rüebli

375 g Knollensellerie

150 g Lauch

1 Ei Zucker

grobes Meersalz

Pfeffer aus der Mühle

Frischhaltefolie

4 Pergamentpapier- Abschnitte
(à ca. 15 x 30 cm)

ZUBEREITUNG

SCHRITT 1

Orange heiss waschen, trocken reiben und Schale fein abreiben. Orange halbieren und Saft auspressen. Rüebli schälen. Sellerie putzen, schälen und waschen. Lauch putzen und waschen. Gemüse Julienne schneiden. Mit Orangensaft, Zucker, 1 TL Salz und Pfeffer vermengen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

SCHRITT 2

Inzwischen Fisch waschen, trocken tupfen und in 4 gleichgrosse Stücke schneiden. Zitrone heiss waschen, trocken reiben, halbieren und eine Hälfte in Spalten schneiden. Schale der zweiten Hälfte dünn abreiben und Saft aus der Zitronenhälfte pressen.

SCHRITT 3

Gemüse mit entstandenem Sud mittig auf die 4 Pergamentpapier-Abschnitte verteilen. Fisch drauflegen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Orangen- und Zitronenschale darüberstreuen. Papier darüber zusammenfalten, Enden zusammendrehen, so dass Päckchen geschlossen sind.

SCHRITT 4

Päckchen auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 150°C / Umluft 125°C) 15-20 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen, auf Teller anrichten, Zitronenspalte dazu reichen.