

Zander und Fenchel im Backpapier



Zutaten:

- 4 x 150 g Zanderfilet
- 2 Fenchelknollen
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 1 kleine Apfel
- Sonnenblumenöl
- Abrieb und Saft einer halben Zitrone
- Salz & Pfeffer
- Eventuell etwas Chiliflocken
- Eventuell etwas Süßholzwurzel, am Stück



Zubereitung

Die gewaschene Fenchelknollen und die geschälten roten Zwiebel sehr fein schneiden oder hobeln. In einer Schüssel mit Salz & Pfeffer, Süßholz, Chiliflocken, Öl, Zitronensaft- und abrieb mischen und ein paar Minuten ziehen lassen.

Vier Backpapierblätter in große Kreise schneiden. Das Gemüse mittig auf die Kreise legen. Das Zanderfilet salzen und pfeffern. Auf das Gemüse legen und mit etwas Öl beträufeln. Backpapier zusammenfalten, so dass 4 Päckchen entstehen. Im auf 200°C vorgeheizten Ofen 15-18 Minuten garen. Dazu schmecken kleine Kartoffeln.