



FVG

Fischerverein Göttingen  
www.fischervereinguettingen.ch

## Felchenfilet mit Gemüsestreifen, Kräutern und Weisswein

Rezept ist kalkuliert für 4 Personen



Menge	Einheit	Bezeichnung
480 g		Felchenfilet
160 g		Karotten
80 g		Lauch
200 g		Frühlingszwiebeln
5 g		Basilikum
5 g		Kerbel
5 g		Majoran
80 g		Weisswein
10 g		Olivenöl
8 g		Salz
1 g		Pfeffer

### Zubereitung:

Vier Stück Alufolie für den Fisch auslegen. Die Kräuter fein hacken. Die Felchenfilets gut waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Die Karotten und den Lauch in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Das Gemüse kurz blanchieren, abschütten und mit kaltem Wasser abschrecken.

Die Alufolie mit wenig Olivenöl bepinseln. Den Fisch darauf legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsestreifen und die Kräuter darauf verteilen. Mit dem Weisswein beträufeln und gut verschliessen.

Im Ofen bei 180°C Umluft im eigenen Saft dünsten

Auf vier heissen Tellern anrichten. Als Beilage eignen sich Salzkartoffeln oder Reis.

Das Fisch-Paket kann auch auf dem heissen Grill zubereitet werden.