

FISCHFILET IM BACKPAPIER



ZUTATEN

200	g	Fischfilet pro Person
2	Zweige	FrISChe Kräuter z.B. Basilikum, Thymian
1	Zehe	Knoblauch Salz, Pfeffer, Olivenöl
1	Bogen	Backpapier pro Person

INGREDIENTS

200	g	fish fillet per person
2	sprigs	of fresh herbs e.g. basil, thyme
1	pc	clove of garlic salt, pepper, olive oil
1		sheet of baking paper per person

ZUBEREITUNG

Fischfilet, wenn gewünscht entgräten, mit allen Zutaten marinieren, in Backpapier einwickeln, verschnüren und 20 Minuten bei 100 C° dämpfen.

PREPERATION

Debone the fish fillet if desired, marinate with all ingredients, wrap in baking paper, tie and steam for 20 minutes at 100 C°.