FISCH-FEINKOST-RÄUCHEREI

IHR FACHGESCHÄFT

KLAASSEN

Schollenfilets Asia

Für 4 Portionen

Zutaten:

- 4 Schollenfilets
- 2 EL Zitronensaft
- 100g Möhren
- 1 Zwiebel
- 4 frische Shiitake-Pilze
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Sojasauce
- 4 EL Sake (jap. Reiswein)
- 12 Ginkonüsse

Zubereitung:

1) Die Schollenfilets mit dem Zitronensaft beträufeln.
2) Die Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Die Pilze putzen und in Streifen schneiden.
3) Vier ausreichend große Blätter Alufolie auslegen. Die Fischfilets darauf legen und mit dem Gemüse und den Pilzen bedecken.
4) Die Ränder der Alufolie hochziehen und die Gewürze mit der Sojasauce und dem Sake über die Portionen verteilen.
5) Die Ginkonüsse darüberlegen und die Alufolie verschließen. Die Päckchen im vorgeheizten Backofen bei 175°C ca. 20 Minuten garen.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten, Pro Portion ca. 162 kcal/683 kJ, 21 g E, 1 g F, 4 g KH

Guten Appetit wünscht Ihr Fisch Klaassen Team