

# Seelachs in Alufolie

## Zutaten:

für 4 Personen

Alufolie,  
6 Esslöffel kaltgepresstes  
Olivenöl,  
600g Seelachsfilet  
möglichst dicke Stücke,  
2 Schalotten 50g,  
1 Knoblauchzehe,  
1 kleine rote Chilischote,  
1/2 Zitrone, unbehandelt,  
Saft und Schale,  
4 kleine Lorbeerblätter,  
4 Teelöffel kleine Kapern,  
2 Zweige frischer  
Rosmarin, ersatzweise  
1 1/2 Teelöffel  
getrockneter Rosmarin,  
Salz,  
schwarzer Pfeffer aus der  
Mühle,



Nachgekocht und fotografiert von Thomas Schmolke aus Berlin.

## Zubereitung:

1. 4 Stücke Alufolie von je 30 x 40 cm Kantenlänge auf der Arbeitsfläche auslegen, mit je 1/2 El. Olivenöl bestreichen. Fischfilets kalt abspülen, trockentupfen und je 1 Portion in die Mitte eines Folienstückes legen. Schalotten und Knoblauchzehe schälen, Schalotten in dünne Spalten schneiden, Knoblauch fein hacken. Chilischote abspülen, Stielchen und grüne Manschette entfernen, Chili in sehr feine Ringe schneiden. Die Kerne vorsichtig herauslesen. Zitronenschale waschen und in feine Streifen schneiden.

2. Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen. Schalotten, Knoblauch, Chiliringe, Lorbeerblätter, Zitronenschale und Kapern über den Fischfilets verteilen. Die Rosmarinzweige halbieren und jeweils obenauf legen. Alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, restliches Olivenöl und Zitronensaft überträufeln.

3. Die Längsseiten der Alufolien zur Mitte hin übereinander schlagen und dreimal falzen, die Enden einrollen. Alupäckchen auf das Backblech legen. Den Fisch je nach Dicke 15-20 Minuten auf der mittleren Schiene im Backofen garen (Gas: Stufe 3). Nach Geschmack warm oder kalt servieren.

Dazu schmeckt frisches Baguette und ein Glas Soave, ein frischer Weißwein aus der Provinz Venetien.