

Seezunge in Folie mit frischen Kräutern und Gemüsestücken

Zutaten:

für 4 Personen

2 mittlere Zucchini
4 Möhren
4 große Champignons
2 Kartoffeln
2 Bund Frühlingszwiebeln
4 Tomaten
Petersilie
Dill
Kerbel
Estragon
Thymian
Koriander
Kardamom
4 Lorbeerblätter
4 mittlere Seezungen; gehäutet
und gesäubert
Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 Zitronen

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

Zucchini, Möhren, Champignons und Kartoffeln in hauchdünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Tomaten in Würfel, Kräuter hacken, Gewürze grob zerstoßen. Alles mischen.

Vier große Stücke Alufolie zuschneiden. Je eine Seezunge auf die Folie legen, Gemüsemischung anteilig darauf verteilen, salzen und pfeffern. Die in Scheiben geschnittenen Zitronen darauf legen. Alufolie sehr gut verschließen und im Backofen bei 220C etwa 30 Minuten garen