

# Eiweiss-Rezepte



REGENERATION

MUSKELAUFBAU

LOW CARB

LOW FAT

EIWEISS

VEGETARISCH

WENIGER ALS 300 KCAL

# Loup de mer im Päckchen

Leichte Hauptspeise für ein festliches Menü



Foto: Julia Hoersch/FIT FOR FUN

**Zubereitungszeit:**

ca. 45 Minuten

**Nährwerte pro Person:**

Kalorien: 475

Kohlenhydrate: 48 g

Fett: 13 g

Proteine: 37 g

## Zutaten für 4 Personen:

1 Fenchel

4 Loup-de-mer-Filets (à 175 g)

10 getrocknete Tomaten

12 Cherrytomaten

2 Knoblauchzehen

1 Frühlingszwiebeln

2 Tl Olivenöl

Meersalz

Pfeffer aus der Mühle

etwas frischer Thymian

8 Blätter Pergament

600 ml Gemüsebrühe

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

0,5 Bund Schnittlauch

200 g Risottoreis

1 Zucchini

150 ml Weißwein

30 g Parmesan, gerieben

10 g Butter

## Zubereitung:

1. Fisch abwaschen, trocken tupfen. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Tomaten waschen. Fenchel in Streifen schneiden. Knoblauch und Zwiebel hacken.
2. Je zwei Blätter Pergamentpapier übereinanderlegen, mit Öl bestreichen. Gemüse und Filets in die Mitte der Papiere geben, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Päckchen mit Küchengarn schließen, im Ofen bei 180 Grad circa 45 Minuten backen.
3. Brühe erhitzen. Schalotten und Knoblauch hacken. Öl im Topf erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Reis andünsten. Mit 100 ml Brühe ablöschen, umrühren bis diese verkocht ist, Brühe nachgießen. Zucchini würfeln. Nach 15 Minuten Garzeit Zucchini, Wein, Käse, Butter und gehackten Schnittlauch unterrühren. Weitere 10 Minuten garen. Risotto zum Fischpäckchen servieren.

# Hirschfilet mit Cranberrysoße

Leichte Hauptspeise für ein festliches Menü



Foto: Julia Hoersch/FIT FOR FUN