

# Fisch-Wickel an Frischkäse

Für 4 Personen



2 Rüebli  
1 Zucchini

4 schöne dicke weisse Fischfilets  
(Dorsch, Heilbutt, ...)

Salz, Pfeffer

4 Portionen Knoblauchfrischkäse mit feinen  
Kräutern (z.B. Boursin, Tartare, ...)

1 kleines Bündel glattblättrige Petersilie  
Olivenöl



Rüebli schälen, Zucchini waschen und mit Hilfe eines Sparschälers in Tagliatellen schneiden.

Die Fischfilets waschen und mit einem Haushaltspapier abtropfen.

4 grosse transparente Backfolien auf 4 Suppenteller legen und die Gemüse darauf verteilen. Auf jedes ein Fischfilet legen.

Würzen.

Halbieren und auf jedes Fischfilet verteilen.

Bestreuen.

Nach Belieben noch ein kleines Fischfilet beifügen.

## **Backen:**

Die Wickel schliessen und mit einer Schnur oder Bast oben zusammenbinden. Auf ein Backblech legen und während 10 bis 15 Min. im vorgeheizten Ofen (180-200°C) oder in einer Bratpfanne mit Deckel kochen backen.

## **Tipp:**

Mit einer Wäscheklammer aus Holz verschliessen.