

## Kräuterseelachs in Pergament



### Zutaten für 1 Portion

- 120 g Seelachsfilet
- 10 g gehackte Mandeln
- 250 g rote, gelbe und orange Paprikaschoten
- 1 rote Zwiebel
- 3 EL Olivenöl
- 1/4 Bund glatte Petersilie
- 1/4 Bund Basilikum
- 1/2 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- Pergamentpapier

### Zubereitung

Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden und in 1 Esslöffel Öl andünsten. Paprikastreifen zufügen, weitere 3 Minuten dünsten, salzen und pfeffern.

Kräuter waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Den Knoblauch hacken. Mandeln in einer Pfanne goldbraun rösten. Alles mit dem restlichen Olivenöl pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fisch waschen, trockentupfen und die Kräuterpaste darauf

streichen. Das Gemüse auf 1 Pergamentpapierstück verteilen und den Fisch obenauf setzen. Pergament gut verschließen, auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca.15 Minuten garen.

### Rezeptvariation

Statt Paprika kann der Seelachs auch mit Gemüsesorten wie Zucchini und Lauchzwiebel zubereitet werden.

### gesund & aktiv informiert: Paprika

Ob grün, gelb oder rot, die Farbe der Paprika gibt Auskunft über den jeweiligen Reifegrad der Schote: Grüne Paprika sind unreif, die ausgereiften gelben, roten oder orangen Schoten verfügen über mehr Aroma und einen höheren Vitamin C Anteil.

Bildhinweis: FIZ