

Tarik Rose
Schwarzwurzeln im Pergament mit Skrei
und Petersilien-Pesto

Freitag, 4. Januar 2019

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Leichte Küche

Zutaten:

Für die Schwarzwurzeln:

1 Zitrone
1 kg Schwarzwurzeln
3 Zweige Thymian
1 kleine Knoblauchzehe
1 Bio-Orange
3 EL zerlassene Butter
2 EL Olivenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für das Petersilienpesto:

1 Bio-Zitrone
1 Bund glatte Petersilie
6 EL Olivenöl
10 g Walnusskerne
2 TL Apfelsüße (eingekochter Apfelsirup; z. B. aus dem Naturkostladen)
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für den Fisch:

600 g Skreifilet mit Haut (Winter-Kabeljau)
1 Bio-Zitrone
1/2 Bio-Orange
1 Knoblauchzehe
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
etwas Olivenöl

außerdem:

etwas Backpapier
etwas Küchengarn

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
2. Für die Schwarzwurzeln von der Zitrone den Saft auspressen.
3. Die Schwarzwurzeln schälen, waschen und sofort mit dem Zitronensaft mischen, damit sie sich nicht braun verfärben.
4. Vier Bögen Backpapier (á 32 x 42 cm) so auslegen, dass die kürzere Seite jeweils nach vorne zeigt. Die Schwarzwurzeln quer dazu auf den vier Bögen verteilen.

5. Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein schneiden. Den Knoblauch schälen, fein schneiden. Die Orangen heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.
6. Knoblauch, Orangenschale, Thymian, Butter und Olivenöl in einer Schüssel mischen. Diese Marinade mit Salz und Pfeffer würzen und die Schwarzwurzeln damit überträufeln.
7. Das hintere und vordere Ende der Papierbögen aufeinanderlegen und zusammen einrollen, dabei etwas Luft im so entstandenen Paket lassen. Die beiden Enden mit Küchengarnt verschließen. Die Päckchen auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 25 Minuten garen.
8. In der Zwischenzeit für das Pesto die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in einen hohen Mix- bzw. Rührbecher geben.
9. Olivenöl, grob gehackte Walnusskerne, Apfelsüße und Zitronenschale zugeben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Ein weiteres Backblech mit Backpapier auslegen. Fischfilet in 4 gleich große Stücke schneiden und auf das Backblech legen.
11. Zitrone und Orange heiß abwaschen, abtrocknen und jeweils etwas Schale abreiben. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.
12. Die Fischfilets auf der Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Olivenöl beträufeln, Zitronen- und Orangenschale sowie Knoblauchscheiben überstreuen.
13. Fischfilets im heißen Ofen ca. 8 Minuten garen.
14. Gegarte Schwarzwurzeln aus dem Aromapäckchen nehmen. Schwarzwurzeln und Fischfilets auf vorgewärmten Tellern anrichten. Das Petersilienpesto dazu reichen.

Pro Portion: 365 kcal / 1525 kJ
4 g Kohlenhydrate; 29 g Eiweiß; 25 g Fett