

# GESUNDE REZEPTE



## SAIBLINGFILET MIT GEMÜSEGARNITUR

### *Zutaten für 4 Portionen:*

- 800 g Saiblingfilet
- 2 Tomaten
- 1 kleine Zucchini
- 200 g Champignons
- 1/2 kleiner Staudensellerie
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Walnussöl
- Petersilie

### *Zeitaufwand:*

Vorbereitungszeit: 30 min | Koch-/Kühlzeit: 0 min | Zubereitungszeit: 30 min

### *Zubereitung:*

Beginnen Sie damit das Gemüse zu waschen. Schneiden Sie Zucchini und Champignons in ca. 0,5 cm dicke Scheiben, den Staudensellerie in 1-2 cm lange Stücke und achteln Sie die Tomaten. Anschließend die Petersilie waschen und grob hacken. Mischen Sie Gemüse und Petersilie in einer Schüssel und würzen Sie es mit grobem Pfeffer aus der Mühle und Meersalz. Bereiten Sie 4 Stücke Alufolie von 30x50 cm vor und bestreichen Sie diese mit Walnussöl. Legen Sie ein Saiblingfilet auf jedes Stück und würzen Sie den Fisch. Geben Sie auf die Filets je ein Viertel der Gemüsestücke und wickeln Sie alles fest in die Alufolie ein. Die Päckchen nun für ca 15-20 Minuten bei moderater Hitze auf den Grill geben.