Aurélie Bastian
FRANZÖSISCH KOCHEN

Rezept online aufrufen



FISCH EN PAPILLOTE MIT PIPERADE (PAPILLOTE DE POISSON À LA PIPERADE)

ZUBEREITUNG: 20 MIN. · KOCHZEIT: 13 MIN. · BACKZEIT: 28 MIN.

Papillote de poisson à la piperade…es klingt einfach lustig, wenn ich es so auf Französisch schreibe Die Idee ist ganz einfach: Eine Piperade (traditionelles Rezept für Piperade findet ihr auch auf meine Blog!) zu zaubern und darauf ein gutes Stück Fisch zu legen.

Ich mag eigentlich Fisch sehr sehr gern. Ich esse quasi mehr Fisch als rotes Fleisch. Die Frage ist immer, wie man ihn am besten zubereitet. In dem Backofen, in der Pfanne? Mit Gewürzen oder mit Gemüse … mit Kartoffeln oder Reis?

Ich mag es nicht, wenn mein ganzes Haus nach Fisch riecht und bereite deswegen oft meinen Fisch „en Papillote“. So braucht man (für den Fisch) kein extra Öl oder Butter und es riecht nicht nur nach Fisch in meiner Küche.

Was bedeutet „en Papillote“ also in „papillote backen“?

Es ist einfach die Art zu backen. Es wird ein Gericht i**n** Backpapier oder Alu oder **Folie eingewickelt, zugefaltet** und dann in dem **Backofen gebacken**. Das Ergebnis ist sehr aromatisch, weil das Gericht in seinem **eigenen Saft gart**. Es ist fast wie ein **Dampfgarsystem**.

Ich mache es gern mit Fisch, weil man einfach alles zusammen hineingibt, zu faltet, und ab in den Backofen. (Das ist aber die schnelle Version)! Ratsam ist es aber, vorher kurz das etwas harte Gemüse (Möhren, Zwiebel und Co.) zu blanchieren bzw. anzubraten.

Heute wollte ich euch zeigen, wie gut es schmeckt und aussieht. Man kann das Rezept auch mit Ratatouille machen, aber ich nehme in der Regel dafür immer einen weißen Fisch.

Zutaten für Fisch en Papillote mit Piperade, 2 gute Portionen:

2 Kabeljau-Filets, 3 kleine Paprika (rot, gelb und grün), 1 große Zwiebel, 250 g klein gehackte und geschälte Tomaten (aus der Dose ist es einfacher), 1 gute TL Kräuter der Provence, Piment d’Espelette, Pfeffer, Butter zum Braten, Salz.

2 große Stücke Backpapier

1- Die Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden…. Alles in einer Pfanne mit etwas Butter gläsrig anschwitzen.

2- Die Paprikas putzen und in Scheiben schneiden… die Scheiben mit in die Pfanne geben und 8 Minuten köcheln lassen… .dann die Tomaten, die Kräuter, Piment d’Espelette und etwas Pfeffer geben …und noch 5 Minuten köcheln.

3- Die Papillote basteln:

Ein großes Stück Backpapier als Viereck falten: (siehe Foto) in der Mitte eine gute Portion Piperade (also das Gemüse) geben … darauf ein Stück Fisch hinlegen und ihn mit Piperade bedecken .

.. jetzt das Backpapier zusammen falten, ein bisschen wie ein kleines Päckchen. Das Ganze für die 2. Portion wiederholen.

4- Backzeit: 25-30 Minuten bei 180-185°C Umluft.

Zum Backen gebe ich die Papillotes trotzdem in eine Auflaufform für den Fall, dass das Papier etwas reißen würde. So bleibt der ganze Saft drin und nicht in meinem Backofen.

So sieht es aus nach dem Backen aus. Man öffnet das Backpapier auf einem Teller und schiebt einfach der ganze Fisch und Gemüse darauf.

Et voilà! Das Mittagsessen ist bereit!!!!!

Wir haben es auf unserem Arbeitsplatz genossen und hatten leider nur noch Brot als Beilage. Aber Zuhause serviere ich es gern mit Reis… und ein bisschen Weißwein! □□

Ganz liebe Grüße und euch ein schönes Wochenende

BISOUS

Hat es dir und deinen Gästen geschmeckt? Dann gib die Quelle gern weiter.

Dieses Gericht stammt aus einem Rezept von
Aurélie Bastian
www.franzoesischkochen.de