

Sommergemüse-Papilloten (für 4 Personen)



ZUTATEN

- 500g Forellenfilet oder Curry-Tofu
- 400g Brat-Kartoffeln
- 500g Sommergemüse (Peperoni, Aubergine, Zwiebeln, Cherry-Tomaten und Zucchini)
- 2 Stk. Knoblauchzehen
- 1 Rosmarin / Thymian
- 1 Salz und Pfeffer
- 80g Kräuterbutter

VORBEREITUNG

1. Backpapier in viereckige Stücke schneiden und bereitstellen.
2. Fischfilets oder Curry-Tofu in vier gleich grosse Stücke schneiden
3. Bratkartoffeln in gleichmässige feine Spickel schneiden.
4. Sommergemüse beliebig klein schneiden.
5. Knoblauch fein hacken.

ZUBEREITUNG

1. Fisch auf der Hautseite scharf anbraten (Tofu beidseitig).
2. Fisch oder Tofu aus der Pfanne nehmen, würzen und beiseite stellen.
3. Sommergemüse und Bratkartoffelspickel in einer Bratpfanne scharf anbraten.
4. Knoblauch und Kräuter begeben und kurz Rührbraten.
5. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Das Gemüse auf das vorbereitete Backpapier verteilen.
7. Das Fischfilet oder den Tofu auf das Gemüse legen.
8. Ein Löffel Kräuterbutter dazu geben.
9. Backpapier zu einem Packet oder Bonbon zusammen falten und mit Küchen-Schnur fixieren.

Die Papilloten 15 Minuten im vorgeheizten Backofen oder auf dem Grill bei 170°C fertig garen.

Quelle: Mirko Buri, mein-kuechenchef.ch