

# Fisch in der Folie

Rezept für eine Person,

Zutaten:

- 200g Seelachsfilet (oder beliebig anderer Fisch)
- 200g Kartoffeln
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Karotte
- 50g Champignons
- 1 Eßl. Crème fraiche (Creme legere oder auch Saure Sahne)
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- wer mag etwas Dill

Die Kartoffeln in der Schale garen. Karotten in feine Stifte, Champignons und Zwiebel in Scheiben schneiden. Fischfilet auf Alufolie legen und mit etwas Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse darauf verteilen und mit Creme fraiche beträufeln.

Die Folie so zusammenfalten das nichts auslaufen kann, und in einen Topf legen, dessen Boden mit Wasser bedeckt ist. Topf schließen. Fisch bei mittlerer bis kleiner Hitze etwa 15min garen.

Mit Kartoffeln auf einem Teller anrichten.

Guten Appetit