

Heilbutt mit Champagner

480 g Fischfilet (Heilbuttfilet)

125 ml Champagner, alternativ trockener Weißwein oder Wermut

2 TL Fenchelsamen, 8 Zweig/e Thymian

8 Stängel Petersilie

1 Zitrone(n), 8 dünne Scheiben davon

2 TL Olivenöl, Salz und Pfeffer

Zubereitung

8 rechteckige Bögen Backpapier (oder Alufolie) schneiden, die groß genug sind, um die Fischfilets zu bedecken, wobei an jeder Seite 5 cm überstehen sollten. Vier der Stücke mit etwas Olivenöl bestreichen. Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Je ein Heilbuttfilet auf die mit Olivenöl bestrichenen Backpapierstücke legen und Champagner darüber träufeln. Auf jedes Filet 2 Zweiglein Thymian, 2 Zitronenscheiben, 2 Zweige Petersilie und 1/2 TL Fenchelsamen geben. Salzen und Pfeffern. Die verbliebenen Backpapierbögen zum Abdecken benutzen und die Seiten doppelt falten, um die Filets zu verschließen.

Die so verpackten Filets auf ein Backblech legen und 10 - 15 Min. garen.