



**Frankfurter Straße 4
35091 Cölbe-Bernsdorf**

**Tel: (06421) 304100
Fax: (06421) 304101
Email: info@lachs-und-lotte.de**

www.lachs-und-lotte.de

Rezept des Monats

April 2006

Lengfilet mit Muscheln in Pergamentpapier

Für 4 Personen, schmeckt nach Sommer!

800 gr. Lengfilet

600 gr. Muscheln

12 EL Olivenöl

2 unbehandelte Zitronen

2 EL gehackte Petersilie, 6 Thymianzweige

Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Pergamentpapier (geht auch mit Alu- oder Ofenfolie)

Die Fischfilets trocken tupfen und in Stücke schneiden. Das Olivenöl mit dem Saft einer Zitrone, Salz, Pfeffer, Petersilie und Thymian verrühren. Die Marinade über die Fischstücke geben und ca. 20 Min. im Kühlschrank marinieren. Die Muscheln wässern (den Schuss Milch nicht vergessen!) und gründlich abtropfen lassen.

Das Pergamentpapier in ca. 50 x 50 cm große Stücke teilen, in die Mitte jeweils eine Zitronenscheibe legen und den Fisch und die Muscheln drauf verteilen. Mit der Marinade beträufeln und das Papier zu eine Tasche zusammenfalten. Auf einem Backblech auf der unteren Ofenschiene bei ca. 230 Grad (vorgeheizt!) ca. 15-20 Minuten garen lassen. Wenn die Taschen richtig aufgebläht sind, sollte der Fisch gar sein. Mit Weißbrot oder Ofenkartoffeln servieren.

Tipp: geht auch super mit Steinbeißer

Edle Variante: Seeteufel und Vongole statt Leng und Miesmuscheln verwenden!