

Fisch im Garbeutel

Zutaten für 4 Personen

400 g Lachsfilet

1 gewürfelte rote Zwiebel

Je ½ gewürfelte rote und gelbe Paprika

1 feingehackte Knoblauchzehe

280 ml Fischfond

4 Koch-Gefrierbeutel

Zubereitung

1. Den Lachs oder einen anderen leckeren Seefisch mit Küchenpapier abtupfen und in 1x1 cm große Würfel schneiden.
2. Das gewürfelte Gemüse mit den Fischwürfeln und dem Fischfond auf die Kochbeutel aufteilen.
3. Beutel verschließen und in einem Topf mit heißem Wasser, unter dem Siedepunkt (ca. 90° C) ca. 8 Minuten ziehen lassen.

TIPP:

Sie können auch anstatt der Paprika anderes Gemüse nehmen, zum Beispiel Gemüstreifen. Je nach Gemüse- und Fischwürfelgröße kann dann die Garzeit variieren.

Guten Appetit!

