

## Fisch auf asiatische Art mit Frühlingszwiebel

### Menge:

Für 4 Personen

### Zutaten:

200 g Zuckerschoten  
 2 Möhren  
 2 Frühlingszwiebeln  
 1 Hand voll Koriandergrün  
 1 Knoblauchzehe  
 1 - 2 TL rote Currypaste  
 3 EL Sesamöl  
 Salz  
 Pfeffer  
 4 Fischfilets, z.B. Kabeljau, à ca. 180 g  
 Chiliflocken, zum Bestreuen



### Zubereitung:

Die Zuckerschoten abbrausen und schräg in Stücke schneiden. Die Möhren waschen, schälen und in dünne Stifte schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen putzen, das Weiß schräg in dünne Ringe schneiden. Das Grün längs in feine Streifen schneiden. Das Gemüse miteinander vermischen. Den Ofen auf 180° C Ober- und Unterhitze vorheizen und 4 Stücke Pergament zuschneiden (ca. 30 x 30 cm). Den Koriander abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und in eine Schale legen. Den Knoblauch abziehen und zum Koriander pressen. Beides mit der Currypaste und 2 EL Öl gut verrühren, etwas salzen und pfeffern.

Die Fischfilets abwaschen und trocken tupfen. Mittig auf ein Pergament legen und mit dem Gewürzöl einpinseln. Das Gemüse darauf verteilen und das restliche Sesamöl darauf träufeln. Die Päckchen zusammenlegen und die Enden mit Küchengarn zubinden. Die Fischpäckchen auf ein Backblech legen und ca. 25 Minuten garen. Zum Servieren die Päckchen öffnen und mit Chiliflocken bestreut servieren.