

KABELJAU IN BACKPAPIER MIT DILL, KAPERN UND BLATTSPINAT



ZUTATEN

Fischpäckchen:

600	g	Kabeljaufilets, ohne Haut
1	Prise	Meersalz, Pfeffer
1	Prise	Senfkörner, gemörsert
100	g	Kirschtomaten
2	St.	Knoblauchzehe, gewürfelt
1	St.	Zitrone, in dünnen Scheiben
4	TL	Kapern, aus dem Glas
½	Bund	Dill, grob gehackt
4	EL	Oliveneröl
8	EL	Weißwein

Spinat:

600	g	frischer Spinat, gut gewaschen
3	EL	Oliveneröl
1	St.	Schalotte, fein gewürfelt
1	St.	Knoblauchzehe, in feine Scheiben geschnitten
40	ml	Weißwein
1	Prise	frische Muskatnuss, Meersalz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, mit Meersalz, Pfeffer und den gemörserten Senfkörnern würzen.
2. Die Kirschtomaten halbieren, die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch würfeln.
3. Vier Backpapierbögen zurechtschneiden. Wenn der Fisch darauf liegt, muss man die Bögen noch an den Enden zusammenbinden oder falten können. Den Fisch darauf verteilen.
4. Nun den Fisch mit dem Öl und dem Weißwein beträufeln. Die Tomaten, die Zitronen, den Knoblauch, die Kapern und den Dill gleichmäßig verteilen.
5. Die Papierbögen zusammenschlagen, mit Küchengarn fest zubinden oder zu einem Paket falten. Die Päckchen in den Airfryer geben und 12-15 Min. bei 160 °C garen. Beim Öffnen der Päckchen duftet die Füllung herrlich aromatisch.
6. Während der Fisch gart, den Spinat und die Schalotten in etwas Olivenöl zusammen mit dem Knoblauch in einer Pfanne anschwitzen und gerade so lange garen, bis er zusammenfällt. Mit dem Weißwein ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und zu dem Fisch geben.