

## Heilbutt in der Folie

Jeder bekommt sein eigenes Päckchen, das er auf seinem Teller auswickelt. Und, was noch schön ist: Das Päckchenrezept kann man nach Lust, Laune und Vorräten immer wieder abwandeln, zum Beispiel auch auf thailändische Art, mit Currypaste gewürzt, mit Ingwer, Galgant und Thaibasilikum.

*Für vier Personen:*

4 Heilbuttschnitten

Salz, Pfeffer

3 EL Olivenöl

2 Tomaten

4 EL schwarze Oliven

2 Knoblauchzehen

Kräuter (Basilikum, Petersilie oder Estragon)

Vier Blatt Alufolie bereitlegen, groß genug, um die Fische mitsamt Belag einzuhüllen. Die Fischstücke rundum salzen und aus der Mühle pfeffern. Mit Öl einreiben und jeweils auf ein Stück Alufolie in die Mitte setzen.

Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Die Oliven entsteinen, dabei halbieren. Knoblauch sehr fein würfeln und die Kräuter in Streifen schneiden.

Alle diese würzenden Zutaten gerecht auf den Fischstücken verteilen. Die Päckchen verschließen: Dafür die Folie hochnehmen und über der Füllung sehr lose zusammenfalten - das heißt, es muss noch freier Luftraum über dem Fischstück herrschen. Die Päckchen an allen Seiten gut zusammenkneifen, damit nirgendwo etwas auslaufen und auch kein Dampf entweichen kann. Dann bei 200 Grad Celsius im vorgeheizten Ofen etwa acht bis zehn Minuten backen, bis das Fischfleisch weiß und saftig aussieht. Die Päckchen zu Tisch bringen, wo jeder sein Päckchen selber auspackt. Dazu genügt Weißbrot zum Auftunken des Safts aus dem Folienpaket.