

## Christian Henze Ofenfisch mit Rucola-Sauce

Donnerstag, 9. Juni 2022  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Mediterran

### Zutaten:

#### Für den Ofenfisch:

500 g	Kirschtomaten
2	Knoblauchzehen
1 EL	Butter
½ TL	Zucker
5 EL	süße Chilisaucе (aus der Flasche; Asialaden)
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4	frische Fischfilets ohne Haut à 180 g (z. B. Lachs, Zander, Forelle)
4	Backpapierbögen

#### Für die Rucola-Sauce:

1 Bund	Rucola
2 EL	Pinienkerne
50 g	Parmesan
8 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL	heller Balsamico



### Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Für den Ofenfisch die Tomaten waschen und halbieren.
3. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
4. Die Butter in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatur aufschäumen lassen und die Tomaten sowie den Knoblauch zufügen. Den Zucker dazugeben und alles leicht karamellisieren.
5. Die Chilisaucе untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne vom Herd ziehen und die Tomaten etwas abkühlen lassen.
6. In der Zwischenzeit für die Rucola-Sauce den Rucola waschen, trocken schütteln und etwas zerkleinern.
7. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
8. Den Parmesan fein reiben und zusammen mit Rucola und Pinienkernen in einen hohen Rührbecher füllen und mit einem Stabmixer zerkleinern.
9. Unter stetigem Mixen das Öl einlaufen lassen, bis eine sämige Sauce entstanden ist. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und dem Balsamico würzen.

10. Vier Bögen Backpapier auf der Arbeitsplatte ausbreiten, dabei die Ränder etwas nach oben biegen. Das Tomatengemüse portionsweise auf den Papierbögen verteilen.

11. Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und jeweils auf ein vorbereitetes Stück Papier setzen. Jedes Fischfilet mit 1 EL Rucola-Sauce beträufeln. Anschließend zu Päckchen falten und mit Küchengarn oder einem Tacker/Hefter fest verschließen. Päckchen auf ein Backblech setzen.

12. Fischpäckchen ca. 15 Minuten im heißen Backofen garen.

13. Die Päckchen auf vorgewärmte Teller setzen und etwas öffnen. Dazu passt z. B. frisches, knuspriges Ciabatta-Brot.

Pro Portion: 570 kcal/ 2390 kJ  
6 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 43 g Fett