

Schwarzer Seehecht mit Jus de Poisson (2 Personen)

500 gr schwarzen Seehecht
4 Zitronenscheiben
2 Fenchel, geviertelt
4 Zweige Estragon
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
Abrieb Zitrone

Pergament Papier

ZUBEREITUNG

1. Den Fisch portionieren und würzen, mit Zitrone, Fenchel und Estragon und mit Olivenöl beträufelt in Pergamentpapier (Backtrennpapier) einschlagen
2. im auf 170° C vorgeheizten Ofen 13 - 15 Minuten garen
3. den Jus de Poisson erhitzen