

# Fisch in der Papiertüte



Bei diesem Gericht zeigt sich: Kochen und Kreativität gehören zusammen! Und wer bekommt nicht gern ein Überraschungspaket?

## Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 1 kg Lauch  
(alternativ: Zucchini, Spinat)
- 500 g Seelachs
- 10 Butterbrotpapertüten
- 100 g Butter
- Salz
- ½ Zitrone
- Hitzebeständiges Baumwollgarn

## Auf einen Blick

- Hauptmahlzeit**
- Zeit: 25 Minuten**  
**Mit Kind: 30 Minuten**  
**Backzeit: 30 Minuten**
- Allergene: Fisch, Milch**

## So geht's

1. Lauch waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Anschließend 5 Minuten dünsten, abgießen und kalt abschrecken.
2. Den Fisch waschen, trocken tupfen und in 1–2 cm große Würfel schneiden.
3. Den Lauch auf die 10 Tüten gleichmäßig verteilen. Den Fisch darauf verteilen.
4. Backofen auf 150° C Ober-/Unterhitze vorheizen.
5. Je etwa einen Teelöffel Butter auf den Fisch geben und mit zwei Prisen Salz und einem Spritzer Zitronensaft würzen.
6. Die gefüllten Tüten mit einem Baumwollgarn zusammenbinden.
7. Auf ein Blech setzen und 25 Minuten backen.