



Fisch mit Fenchel für 4 Personen

Zubereitung

Heizen Sie den Backofen auf 175 °C vor. Reiben Sie die dünne, gelbe Schale der Zitrone in eine Schüssel. Sprühen Sie das PEM-Spray darüber und rühren Sie die geriebene Zitronenschale darunter. Fügen Sie Salz und frisch gemahlenen rosa Pfeffer hinzu. Waschen Sie den Fenchel und schneiden Sie ihn in möglichst dünne Scheiben.

Breiten Sie 4 Stück Aluminiumfolie (ca. 50 cm) auf der Arbeitsfläche aus und falten Sie diese einmal. Legen Sie die Folie in Längsrichtung auf die Arbeitsfläche. Verteilen Sie die Schalotten und den Fenchel auf der Mitte der Folienstücke. Bestreuen Sie die Fischfilets mit Salz und Pfeffer und legen Sie diese auf das Gemüse. Verteilen Sie die Zitronen-„Butter“ darüber. Falten Sie die Folie zusammen, so dass ein Paket entsteht.

Gießen Sie den Wein hinzu und schließen Sie die Pakete oben zusammen. Legen Sie die Pakete nebeneinander auf ein Backblech. Auf mittlerer Schiene backen Sie den Fisch ca. 15 Minuten.

Legen Sie die Pakete jeweils auf einen Teller und falten Sie diese vorsichtig auf. Zu diesem Gericht passen Schnittbohnen und Salat.

Die HCG Diät kann im Webshop (www.Bio-Hcg.de) für €124,50 bestellt werden. Sie erhalten 24 Ampullen (jeden Tag 1 Ampulle), das Begleitbuch 'Leben im Gleichgewicht', HCG Diät Rezepte und Pipetten um Flüssigkeit aus der Ampulle zu extrahieren. Das alles in einer praktischen Tragetasche.