

# SEELACHSPÄCKCHEN

## IN BACKPAPIER



PORTIONEN: 4

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MIN

SCHWIERIGKEIT: EINFACH

SEELACHS (*Pollachius virens*)



### ZUTATEN

4 MSC-zertifizierte  
Seelachsfilets 

#### Für die Gewürzmischung:

1 TL geräuchertes Paprikapulver  
½ TL Kreuzkümmel (gemahlen) ½  
TL getrockneter Oregano  
½ TL getrocknete Chiliflocken ½  
TL Salz

#### Für die Salsa Sauce:

1 Dose Mais  
1 grüne Paprika  
12 Cherry-Tomaten 2  
Schalotten  
1 TL gehackter Knoblauch Saft  
einer Limette  
50 g Butter  
Backpapier

#### Zum Garnieren:

Korianderblätter 1  
Limette

### ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen.
2. Mais, gewürfelte grüne Paprika, halbierte Cherry-Tomaten, Limettensaft und gehackte Schalotten und Knoblauch in einer Schüssel vermengen.
3. Paprikapulver, Kreuzkümmel, Oregano, Chiliflocken und Salz mischen und die Seelachsfilets darin wenden.
4. Aus dem Backpapier vier herzförmige Stücke ausschneiden und jeweils einmal in der Mitte falten.
5. Jeweils ein Seelachsfilet auf ein Stück Backpapier legen, jeweils ein Viertel der Salsa und ein Stück Butter hinzufügen. Das Papier so falten, dass das Seelachspäckchen am Rand geschlossen ist.
6. Die Seelachspäckchen ca. 15-20 Minuten bei 200 °C backen. Mit Limettenspalten und frische Korianderblättern garnieren.

Guten Appetit!



mehr Informationen unter [www.msc.org](http://www.msc.org)  
mehr Fischrezepte unter [www.msc.org/rezepte](http://www.msc.org/rezepte)