
Mediterraner Fisch in Pergamentpapier mit Tomaten und Oliven (niedriger glykämischer Index)

Zarter weißer Fisch, gedämpft mit frischen Tomaten und würzigen Oliven in Pergamentpäckchen – eine blutzuckerfreundliche Mahlzeit, fertig in 20 Minuten und ganz ohne zugesetzten Zucker.

Vorbereitung: 5 min Kochen: 15 min Gesamt: 20 min Portionen: 4

GL 1.0 / GI 25

Zutaten

4 fillets, skin-on or skinless Kabeljaufillets oder anderer weißer Fisch

Low GI: 38, high in lycopene and fiber Kirschtomaten, halbiert

Healthy fats slow glucose absorption schwarze oder grüne Oliven, in Scheiben geschnitten

From one medium lemon frische Zitronenschale

May help lower glycemic response frischer Zitronensaft

Anti-inflammatory properties Knoblauchzehen, fein gehackt

Healthy monounsaturated fats natives Olivenöl extra

To taste grobes Meersalz und schwarzer Pfeffer

Anleitung

Step 1

Stelle den Ofenrost in die mittlere Position und heize den Ofen auf 190 °C vor. Schneide vier Bögen Pergamentpapier ab, jeder etwa 35 cm lang. Die Bögen sollten groß genug sein, um jedes Fischfilet mit Gemüse vollständig einzuschließen und ein verschlossenes Päckchen zu bilden.

Step 2

Gib die halbierten Kirschtomaten, die in Scheiben geschnittenen Oliven, Zitronenschale, frischen Zitronensaft, fein gehackten Knoblauch und eine großzügige Prise Salz und Pfeffer in eine mittelgroße Schüssel. Vermische alles vorsichtig, sodass alle Zutaten gleichmäßig überzogen sind. Stelle diese mediterrane Gemüsemischung beiseite, während du den Fisch vorbereitest.

Step 3

Nimm die Kabeljaufils aus dem Kühlschrank und lege sie auf ein sauberes Schneidebrett oder einen Teller. Tupfe jedes Filet mit Küchenpapier auf beiden Seiten vollständig trocken – das hilft der Würzung, besser zu haften, und sorgt für richtiges Garen. Feuchtigkeit auf der Oberfläche kann Dampf erzeugen, der das Bräunen verhindert.

Step 4

Träufle das Olivenöl über die Fischfilets und verreib es mit den Händen sanft auf beiden Seiten jedes Stücks. Würze großzügig mit grobem Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer auf beiden Seiten. Das Öl bildet eine schützende Barriere und fügt gesunde Fette hinzu, die die Nährstoffaufnahme unterstützen.

Step 5

Lege die vier Pergamentbögen auf eine saubere Arbeitsfläche aus. Platziere ein Kabeljaufil in die Mitte jedes Bogens, mit der Hautseite nach unten, falls deine Filets Haut haben. Verteile ein Viertel der Tomaten-Oliven-Mischung über und um jedes Filet herum, sodass das Gemüse gleichmäßig verteilt ist.

Step 6

Um jedes Päckchen zu verschließen, bringe die langen Kanten des Pergaments über dem Fisch zusammen und falte sie zweimal um, sodass eine feste Naht entsteht. Falte dann die kurzen Enden ein, knicke sie um und stecke sie darunter, um eine vollständig verschlossene Tasche zu bilden. Das Päckchen sollte eng anliegen, aber etwas Luftraum für die Dampfzirkulation lassen.

Step 7

Ordne die verschlossenen Pergamentpäckchen auf einem großen Backblech mit Rand an und lasse zwischen jedem etwas Platz. Backe im vorgeheizten Ofen 14-16 Minuten, bis der Fisch undurchsichtig ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Die Innentemperatur sollte 63 °C erreichen.

Step 8

Nimm das Blech aus dem Ofen und lass die Päckchen 2-3 Minuten ruhen, bevor du sie vorsichtig öffnest – Dampf wird entweichen, also öffne sie von deinem Gesicht weg. Lege jedes Päckchen auf einen Teller und servierte sofort mit zusätzlichen Zitronenschnitzen. Für optimale Blutzuckerkontrolle kombiniere das Gericht mit Blumenkohlreis, Zucchini-Nudeln oder einem großen gemischten grünen Salat statt mit stärkehaltigen Beilagen.