

## Senfgurkenfisch in Alufolie

Bei dieser Zubereitungsart bildet sich allein durch die geschlossene Folie eine würzige Senfsoße. Ein fettarmes, schnelles Fischgericht, das hervorragend zu Salzkartoffeln schmeckt.

### Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 800 g Kabeljaufilet
- ▶ 800 g Salatgurke
- ▶ 2 Zwiebeln
- ▶ 2 EL Kapern
- ▶ 4 EL Zitronensaft
- ▶ 5 EL Senf
- ▶ etwas Olivenöl
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ Dill



### Zubereitung:

- ▶ Fischfilet waschen, trocken tupfen, beidseitig mit Zitronensaft beträufeln und etwa 5 Minuten ziehen lassen.
- ▶ Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- ▶ Die Zwiebeln halbieren, dann in Scheiben schneiden.
- ▶ Die Gurke schälen, der Länge nach halbieren und dann in Scheiben schneiden.
- ▶ Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit Senf bestreichen und mit gehacktem Dill bestreuen.
- ▶ Ein großes Stück Alufolie auf der Glanzseite mit Öl einstreichen. Den Fisch darauf setzen. Zwiebel-, Gurkenscheiben und die Kapern darauf verteilen. Die Alufolie locker darüber zusammenschlagen, die Kanten mehrmals falten und fest zusammendrücken.
- ▶ Das Gericht im Backofen 20 Minuten garen.