

# *Catfishfilet (Donauwaller)*

*im Pergament gegart auf Asiatischer Art*

## **Zutaten (8 Personen)**

- › 1 kg Catfishfilet
- › 1 Roter Paprika
- › 1 Grüner Paprika
- › 1 Gelber Paprika
- › 100 g Mu-Er Pilze geputzt
- › 100 g Sojasprossen
- › 2 St. Zwiebellauch
- › 200 g Chinakohl in Streifen
- › Pergament und Schnur
- › geröstetes Sesamöl
- › asiatische Gewürze
- › scharfe asiatische Sauce
- › Sambal Olek
- › Sojasauce
- › Salz, Pfeffer

## **Zubereitung**

Sämtliches Gemüse in Streifen schneiden, Mu-Er Pilze klein zupfen, Sprossen dazugeben, mit Gewürzen pikant, raffiniert abschmecken.

Catfishfilet mit Zitrone, Salz und Pfeffer würzen.

Pergament rechteckig zuschneiden (30 x 30 cm), Gemüse mittig darauflegen, Fisch obenauf. Pergament zusammenschlagen und mit der Schnur zusammenbinden. Im Heißlufttherd bei 160° ca. 13-15 Minuten garen.

Als Deko Frischblumen.