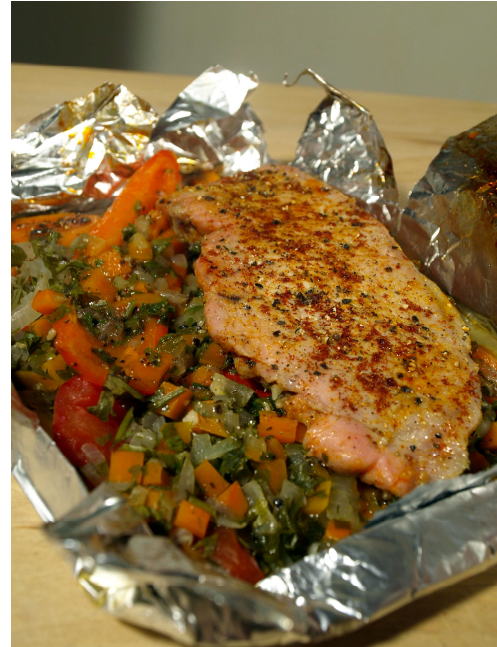


# Folienmenüs

## 1. Schweinskotelett auf Paprika-Zwiebel-Karotten-Knoblauch-Gemüse und Petersilie

### *Zutaten für ein Folienmenü:*

1 Schweinskotelett, mariniert oder unmariniert  
1 Paprikaschote, rot oder gelb  
1 kleine Zwiebel  
1 große Knoblauchzehe  
1 gehäufte TL Petersilie  
eine Prise Salz und Pfeffer  
2 EL Olivenöl  
1 EL Honig  
2 kleine Baguettes oder anderes Weißbrot  
Und natürlich: 3 x 60 cm Alufolie



### *Schritt-für-Schritt-Anleitung:*

1. Backrohr auf 220 Grad vorheizen, zwei der drei Alu-Folienstreifen auf einem Backblech bündig übereinanderlegen
2. Zwiebel fein würfen, Karotten schälen und in rautenartige Blätter schneiden
3. Paprikaschote waschen, vierteln, entkernen und weiße Trennwände entfernen  
Viertel nochmals halbieren
4. Knoblauch klein schneiden und Petersilie fein hacken
5. Alle Zutaten gleichmäßig auf der Folie verteilen; salzen, pfeffern und den Honig darüber träufeln
6. Das Olivenöl dazugeben und alle Zutaten per Hand vermischen
7. Zutaten in der Mitte der Folie plazieren und leicht andrücken
8. Schweinskotelett salzen, pfeffern und auf das Gemüse legen
9. Das dritte Folienstück drauflegen und leicht der Form anpassen
10. An einer der Längsseiten beginnen und zuerst einmal breiter (ca. 4 cm) umfalten; entlang der Knicklänge die Folie gut festdrücken; bis auf 1,5 Zentimeter an das Gargut heranfallen;
11. Packet um 180 Grad drehen und zweite Längsseite einfalten, dann die schmalen Enden. Wie immer: Zuerst breiter, dann schmaler – gut festdrücken.
12. Paketecken nach oben falten
13. Für zwanzig Minuten ins Backrohr schieben – beim Öffnen darauf achten: Heiß!
14. Mit Baguette, Langkornreis oder Farfalle servieren

## 2. Lachsfilet in Weißwein-Knoblauch-Butter-Soße mit Cocktailtomaten, Frühlingszwiebel und Thymian

### *Zutaten für ein Folienmenü:*

1 Lachsfilet (ca. 150-200 Gramm schwer), frisch oder tiefgekühlt  
1 Frühlingszwiebel  
5-6 Cocktailtomaten  
2 Knoblauchzehen  
1 Stück Butter, walnußgroß  
4 EL Weißwein  
½ TL Thymian  
Salz, Pfeffer



### *Schritt-für-Schritt-Anleitung:*

1. Backrohr auf 220 Grad vorheizen, zwei der drei Alu-Folienstreifen auf einem Backblech bündig übereinanderlegen
2. Frühlingszwiebel putzen, Wurzel antrennen und ca. einen Zentimeter vom oberen Grün entfernen
3. Zwiebel in gröbere Rauten schneiden; Cocktail-Tomaten waschen, den Stiel nicht entfernen
4. Knoblauch schälen, klein hacken
5. Lachsfilet auf die Alufolie legen; salzen und pfeffern
6. Butter mittig auf Lachs verteilen, Weißwein zugeben und geschnittene Frühlingszwiebel darüber verteilen
7. Knoblauch und Paradeiser auf und neben dem Fischfilet drapieren
8. Das dritte Foliestück drauflegen und leicht der Form anpassen
9. An einer der Längsseiten beginnen und zuerst einmal breiter (ca. 4 cm) umfalten; entlang der Knicklänge die Folie gut festdrücken; bis auf 1,5 Zentimeter an das Gargut heranfallen;
10. Packet um 180 Grad drehen und zweite Längsseite einfallen, dann die schmalen Enden. Wie immer: Zuerst breiter, dann schmaler - gut festdrücken.
11. Paketecken nach oben falten
12. Für 15 bis 20 Minuten ins Backrohr schieben - beim Öffnen darauf achten: Heiß!
13. Mit knusprigem Baguette, einer Semmel oder Wildkornreis servieren

### 3. Erdäpfelscheiben mit Ei, Edamer, Karotten, Champignons, Zwiebelwürfel und Petersilie

#### *Zutaten für ein Folienmenü:*

4 kleine Kartoffeln  
1 Ei  
ca. 50 g Edamer  
1 Karotte  
7-10 Champignons  
1 kleine Zwiebel  
1 EL Petersilie  
Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker  
2 EL Olivenöl



#### *Schritt-für-Schritt-Anleitung:*

1. Backrohr auf 220 Grad vorheizen, zwei der drei Alu-Folienstreifen auf einem Backblech bündig übereinanderlegen
2. Erdäpfel schälen und in 0,5 zentimeterdicke Scheiben schneiden
3. Champignons mit einer Küchenrolle vom Dreck bereihen; den Stil kürzen und halbieren; zu den Erdäpfel geben
4. Karotten schälen und in Würfel schneiden
5. Ei in eine Tasse schlagen und leicht verrühren
6. Zutaten auf der Alufolie durchmischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
7. Ei und Olivenöl gleichmäßig verteilen
8. Die Zutaten in der Mitte der Folie plazieren; Käse darüber verreiben; mit letzten Folienstück bedecken und (wie oben beschrieben) einpacken
9. 20 Minuten bei 200 Grad im Backrohr dämpfen
10. Dazu schmeckt: Bier, Essiggurken, Perlzwiebel und sonstige saure Schmankerln