

Rezept

Doradenfilets mit Olivenkruste

Ein Rezept von Doradenfilets mit Olivenkruste, am 04.10.2024

Zutaten

2	große Knoblauchzehen	80 g	entsteinte grüne Oliven
2	in Öl eingelegte Sardellenfilets	1 EL	Kapern
4	getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten	4 EL	Olivenöl
4 EL	Semmelbrösel	4	Doradenfilets (je etwa 180 g)
	Salz		Pfeffer, frisch gemahlen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Die Knoblauchzehen schälen und grob schneiden. Knoblauch mit den Oliven, Sardellenfilets, Kapern, Tomaten und dem Öl im Blitzhacker fein zerkleinern. Die Semmelbrösel untermischen.

2. Die Fischfilets kalt abspülen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets nebeneinander in eine ofenfeste Form legen, die Olivenpaste darauf verstreichen. Die Filets im Ofen (Mitte) etwa 15 Min. backen, bis die Kruste knusprig ist.