

Rezept

Fisch im Knusperkleid

Ein Rezept von Fisch im Knusperkleid, am 27.04.2024

Zutaten

1/2 Zitrone	250 g Schellfischfilet (oder Victoria-, Rotbarsch- oder Seelachsfilet)
1 Zweig Thymian	1/2 Bund Petersilie
1 Blatt Liebstöckel	40 g Cashewkerne
2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	Butter für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 1 KINDER- UND 1 ERWACHSENENPORTION | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 730 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Zitrone auspressen und mit der Hälfte des Saftes den Fisch beträufeln.
2. Den Thymian waschen und die Blättchen abstreifen. Die Petersilie waschen, die Blätter von den Stängeln zupfen und zusammen mit dem Liebstöckel fein zerkleinern – das geht am schnellsten mit dem Blitzhacker.
3. Die Cashewkerne im Blitzhacker zerkleinern und mit den Kräutern, dem übrigen Zitronensaft und dem Öl vermischen.
4. Das Fischfilet salzen und pfeffern und in eine mit Butter gefettete ofenfeste Form legen. Die Kräuterpaste darauf verstreichen. Den Fisch im heißen Ofen (Mitte, Umluft 180°) 15 Min. backen.