

Rezept

Fisch mit Knusperhaube aus dem Raclette-Pfännchen

Ein Rezept von Fisch mit Knusperhaube aus dem Raclette-Pfännchen, am 20.04.2024

Zutaten

1/2 Bund Petersilie	1/2 Bio-Zitrone
50 g Parmesan	6 getrocknete Tomaten (in Öl)
2 Sardellenfilets (in Öl)	2 Knoblauchzehen
75 g Semmelbrösel	1 Ei (M)
4 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	600 g Lachsforellenfilets (ohne Haut)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal, 30 g F, 36 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen fein hacken. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Den Parmesan auf der Küchenreibe fein reiben.
2. Die Tomaten und die Sardellenfilets abtropfen lassen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken. Petersilie, Zitronenschale und Parmesan sowie die Semmelbrösel, das Ei und das Öl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gründlich vermischen.
3. Die Fischfilets mit den Fingern abtasten und eventuell vorhandene Gräten mit einer Küchenpinzette herausziehen. Die Filets etwas kleiner als die Pfännchen zuschneiden, mit dem Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Die Bröselmischung gleichmäßig auf den Filetstücken verteilen.
4. Die Filetstücke in die Pfännchen setzen und im heißen Gerät ca. 6 Min. erhitzen, bis die Bröselhaube schön gebräunt ist. Dazu schmecken Feldsalat und knuspriges Brot.