

Rezept

Fisch mit Parmesan-Bröselkruste

Ein Rezept von Fisch mit Parmesan-Bröselkruste, am 22.01.2025

Zutaten

1 Bio-Zitrone	600 g Fischfilet (z.B. Rotbarsch, Seelachs, Zander)
1 Bund Petersilie	5 Zweige Thymian
1 kleine Knoblauchzehe	3 Scheiben Toastbrot
50 g geriebener Parmesan	3 EL gehackte Mandeln
100 g Butter	Salz
Pfeffer	1-2 Msp. Chilipulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal

Zubereitung

1. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Das Fischfilet kalt abbrausen und trocken tupfen, in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden und mit 3 EL Zitronensaft mischen.

2. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Das Toastbrot in Stücke schneiden. Kräuter, Knoblauch und Brot im Blitzhacker fein zerkleinern und in eine Schüssel geben. Zitronenschale, Parmesan, Mandeln sowie die Butter in Flöckchen dazugeben und alles mit den Fingern zu einer bröseligen Masse mischen. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen.

3. Die Fischstreifen nebeneinander in die Pfännchen legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Parmesan-Bröselmasse darauf verteilen und mit einer Gabel leicht andrücken. Im heißen Gerät ca. 10 Min. garen, bis der Fisch gar und die Kruste goldbraun ist.