

Rezept

# Fischfilet mit Bröselhaube

Ein Rezept von Fischfilet mit Bröselhaube, am 11.12.2024

## Zutaten

1/2 Bio-Zitrone	4 Fischfilets (je etwa 160 g; z. B. Seelachs, Rotbarsch, Steinbeißer oder Weißer Heilbutt)
Salz	Pfeffer aus der Mühle
2 Frühlingszwiebeln	2 Knoblauchzehen
<b>1 Bund</b> gemischte Kräuter (etwa 40 g; z. B. Borretsch, Petersilie, Dill, Zitronenmelisse und Schnittlauch)	<b>2 EL</b> Butter
	<b>2</b> Eiweiße (Größe M)
<b>2 TL</b> Tomatenmark	<b>2 TL</b> scharfer Senf
	<b>80 g</b> Semmelbrösel

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Reicht für 4: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

## Zubereitung

1. Zitrone heiß waschen und die Schale dünn abschneiden, Saft auspressen. Die Fischfilets mit etwa 2 EL Zitronensaft beträufeln und auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

---

2. Backofen auf 200 Grad vorheizen (auch schon jetzt: Umluft 180 Grad). Eine ofenfeste Form suchen, in der die Filets nebeneinander Platz haben. Fisch gleich reinlegen.

---

3. Die Wurzelbüschel und die welken Teile von den Frühlingszwiebeln abschneiden. Zwiebeln waschen und mit dem Grün fein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuter abbrausen, trockenschütteln und ebenfalls fein hacken. In einer kleinen Pfanne 1/2 EL Butter schmelzen, Zwiebeln und Knoblauch kurz darin dünsten. Kräuter untermischen, Pfännchen vom Herd ziehen.

---

4. Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen. Zitronenschale fein hacken und mit Senf und Tomatenmark unter den Eischnee rühren. Kräutermischung und Semmelbrösel mit dem Schneebesen oder einer Gabel unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bröselmasse gleichmäßig auf den Filets verstreichen. Die übrige Butter in kleine Würfel schneiden und auflegen. Fisch in den Ofen (Mitte) schieben und etwa 15 Minuten backen, bis die Haube schön braun ist.