

Rezept

# Fischfilet mit Kräuter-Frischkäse-Kruste

Ein Rezept von Fischfilet mit Kräuter-Frischkäse-Kruste, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>50 g</b> Sauerampfer	<b>3 EL</b> Doppelrahmfrischkäse
<b>1</b> Scheibe Toastbrot	<b>2 EL</b> frisch geriebener Parmesankäse
Salz	frisch gemahlener Pfeffer
<b>4</b> Fischfilets (à ca. 150 g; z. B. Seelachs)	<b>1 EL</b> Zitronensaft
1-2 EL Olivenöl	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

## Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Sauerampfer waschen, trockentupfen und putzen. Frischkäse glatt rühren. Sauerampfer hacken. Toastbrot fein zerbröseln, mit Frischkäse, Parmesankäse und Sauerampfer glatt rühren. Salzen und pfeffern.
2. Fischfilets waschen und trockentupfen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Filets auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit der Frischkäsemasse bestreichen. Mit dem Olivenöl beträufeln und im heißen Ofen (Mitte, Umluft 180°) 10 Min. garen. Evtl. zum Schluss kurz unter den Grill schieben. Dazu schmeckt Kartoffelsalat.