Rezept

Fischfilet mit Kräuterkruste und italienischem Salat

Ein Rezept von Fischfilet mit Kräuterkruste und italienischem Salat, am 12.10.2024

Zutaten

¼ Bund	Petersilie
1	kleine Zwiebel
40 g	geriebener Parmesan
2-4 TL	mittelscharfer Senf
1 1/2	Zitronen
	Salz
100 ml	Weißwein
1	rote Paprikaschote
2	Frühlingszwiebeln
10 g	glutenfreie Stärke
	Butter für die Form
1	Knoblauchzehe
½ TL	Kräuter der Provence
40 g	gemahlene Mandeln
2-3 EL	Öl
800 g	Rotbarschfilet
	Pfeffer
1	kleiner Kopfsalat
1	Möhre
2 EL	frisch gehackte Kräuter
2 EL	Crème fraîche

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und diese fein hacken. Knoblauch und Zwiebel schälen, sehr fein würfeln und mit Petersilie, Kräutern der Provence, Parmesan, Mandeln, Senf und 1-2 EL Öl zu einer Paste verrühren.

2. Zitronen auspressen. Fischfilet kalt abspülen, trocken tupfen, in 8 gleich große Stücke schneiden, mit zwei Dritteln des Zitronensafts beträufeln, salzen und pfeffern. Die Fischfiletstücke nebeneinander in eine gefettete ofenfeste Form (ca. 28 × 22 cm) legen und die Kräuterpaste darauf verteilen. Den Weißwein angießen und den Fisch im vorgeheizten Backofen (Mitte) in 20-30 Min. garen.

3. Inzwischen Kopfsalat putzen, zerpflücken, waschen und trocken schleudern. Paprika längs halbieren, von Kerngehäuse und weißen Trennwänden befreien, waschen und in Streifen schneiden. Möhre putzen, schälen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Restlichen Zitronensaft, 1 EL Öl, Kräuter, Salz und Pfeffer verrühren und in einer Schüssel mit den vorbereiteten Salatzutaten vermischen.

4. Fisch aus dem Ofen nehmen, Filets auf eine Servierplatte setzen und im ausgeschalteten Ofen warm stellen. Den Sud aus der Form in einem Topf mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Kochen bringen. Die Stärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und die Sauce damit binden, dann die Crème fraîche unterrühren. Den Fisch mit der Sauce und dem Salat anrichten und servieren.