

Rezept

# Fischfilet mit Tomaten-Kräuter-Kruste

Ein Rezept von Fischfilet mit Tomaten-Kräuter-Kruste, am 04.06.2026

## Zutaten

<b>50 g</b> weiche Butter	<b>4</b> Pangasiusfilets (à ca. 120 g)
je 1 kleines Bund Petersilie und Zitronenmelisse	<b>1 kleine Handvoll</b> Kerbel
<b>2</b> getrocknete Tomaten (in Öl)	Salz
Pfeffer	<b>1</b> Eiweiß
<b>1/2 TL</b> abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone	<b>2 EL</b> Semmelbrösel
<b>2 EL</b> frisch geriebener Parmesan	

## Rezeptinfos

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

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Eine ofenfeste Form mit 1 TL Butter ausstreichen. Fischfilets waschen, trocken tupfen und in die Form legen.
2. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und fein würfeln.
3. Restliche Butter mit Salz und Pfeffer schaumig rühren. Das Eiweiß unterrühren. Kräuter, Zitronenschale und Tomatenwürfel dazugeben. Die Semmelbrösel und den Parmesan untermischen. Die Filets mit der Mischung bestreichen und im heißen Ofen (Mitte) 15-20 Min. garen.