

Rezept

Fischfilet mit Wasabi-Kruste

Ein Rezept von Fischfilet mit Wasabi-Kruste, am 27.04.2024

Zutaten

400 g Fischfilet (z. B. Rotbarsch, frisch oder TK und aufgetaut)	Salz
1/2 Bund Petersilie	50 g Wasabi-Erbsen (Asienladen)
1 EL Semmelbrösel	40 g weiche Butter
1 EL Weißweinessig	1 Salatgurke
2 EL neutrales Öl	Pfeffer
	Butter für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 650 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen (Umluft 160°). Eine Auflaufform (ca. 20 x 15 cm) buttern.
2. Die Fischfilets kalt abwaschen, trocken tupfen, salzen und nebeneinander in die Form legen.
3. Die Wasabi-Erbsen grob hacken (der Rest schmeckt als Knabberlei). Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter fein hacken. Mit Erbsen, Butter und Semmelbröseln vermengen und auf den Filets verteilen. Den Fisch im heißen Ofen (Mitte) etwa 20 Min. garen.
4. Inzwischen die Salatgurke schälen, fein hobeln, kräftig salzen und 10 Min. Wasser ziehen lassen. Die Gurkenscheiben gut ausdrücken und mit Essig, Pfeffer und Öl anmachen. Zum Fisch servieren.