

Rezept

Fischfilets mit Pilz-Käse-Haube

Ein Rezept von Fischfilets mit Pilz-Käse-Haube, am 09.06.2026

Zutaten

350 g Egerlinge, Champignons oder Steinpilze	4 Fischfilets (etwa 700 g, z. B. weißer Heilbutt oder Viktoriabarsch)
2 EL Zitronensaft	2 Tomaten
2 Knoblauchzehen	1 Bund Basilikum
80 g Parmesan, frisch gerieben	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer, frisch gemahlen

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Die Pilze putzen, gut die Hälfte davon in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und in einer hitzebeständige Form verteilen. Fischfilets kalt abbrausen und trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln.
2. Übrige Pilze sehr fein hacken. Tomaten waschen und klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Knoblauch schälen und fein hacken, die Basilikumblättchen abzupfen und fein zerkleinern.
3. Die gehackten Pilze mit Tomaten, Knoblauch, Basilikum, Käse, Öl, Salz und Pfeffer verkneten.
4. Fischfilets salzen, pfeffern, in die Form legen. Pilzmasse darauf verteilen und leicht andrücken. Die Filets im Ofen (Mitte) etwa 15 Min. backen.