

Rezept

Pfefferfisch vom Blech

Ein Rezept von Pfefferfisch vom Blech, am 23.04.2024

Zutaten

4	Knoblauchzehen	1	½ Zitronen
8 Scheiben	Fischfilet (jeweils 150-200 g, z.B. Rotbarsch, Kabeljau, Seelachs)		Salz
			Pfeffer aus der Mühle
150 g	weiche Butter	3 EL	Weinbrand
3 TL	ingelegte grüne Pfefferkörner	4 EL	Olivenöl
8 EL	Semmelbrösel		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und durchpressen, die halbe Zitrone auspressen. Fisch mit Salz, Knoblauch, Zitronensaft würzen.

2. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (auch schon jetzt: Umluft 180 Grad). Die Butter mit dem Weinbrand und Pfefferkörnern verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Ein Backblech mit dem Olivenöl einpinseln, in den heißen Backofen schieben und heiß werden lassen. Dann (mit Topflappen!) wieder rausholen, die Fischeiben drauf legen. Wieder in den Ofen (Mitte) damit und etwa 5 Minuten braten.

4. Blech raus, Fisch wenden. Mit den Bröseln bestreuen und kleine Stückchen von der Pfefferbutter auf allen Scheiben verteilen. Nochmal 6-8 Minuten braten. Fertig! Mit Zitronenschnitzen servieren.