

Rezept

Rotbarsch mit Thymian-Tomaten-Kruste

Ein Rezept von Rotbarsch mit Thymian-Tomaten-Kruste, am 24.02.2024

Zutaten

600 g Rotbarschfilet	Salz
Pfeffer	abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Zitrone
500 g Zucchini	50 g in Öl eingelegte getrocknete Tomaten (Glas)
1/2 Bund Petersilie	8-10 Zweige Thymian
2 EL Semmelbrösel	4 EL Olivenöl
Olivenöl für die Form	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Das Fischfilet kalt abspülen, trockentupfen und in große Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer und 2 EL Zitronensaft würzen.

2. Backofen auf 200° vorheizen. Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Überlappend in eine gefettete Gratinform legen, salzen und pfeffern. Fisch darauf legen.

3. Getrocknete Tomaten klein würfeln. Petersilie und Thymian waschen, trockenschütteln, die Blättchen fein hacken. Tomaten, Kräuter und Brösel vermischen. Mit Salz, Pfeffer und 1/2 TL abgeriebener Zitronenschale würzen, Mischung auf dem Fisch verteilen. Olivenöl, 1 EL Tomatenöl und übrigen Zitronensaft verquirlen, darüber träufeln. Im Ofen (unten, Umluft 180°) 20-25 Min. garen.