

## Rezept

# Schnelle Fischfilets mit Zucchinihaube

Ein Rezept von Schnelle Fischfilets mit Zucchinihaube, am 07.11.2024

## Zutaten

<b>1</b> Zucchini (ca. 200 g)	Salz
<b>1</b> Frühlingszwiebel	<b>½ TL</b> abgeriebene Bio-Zitronenschale
<b>50 g</b> Semmelbrösel	<b>1 EL</b> gehackte TK-Petersilie
<b>1 TL</b> scharfer Senf	<b>3 EL</b> Olivenöl
<b>1</b> Knoblauchzehe	Pfeffer
<b>2</b> Fischfilets (à ca. 150 g, ohne Haut; z. B. Lachs, Zander oder Lachsforelle)	<b>2 TL</b> Zitronensaft

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

## Zubereitung

1. Den Zucchini putzen, waschen und grob raspeln. Die Zucchinoraspel mit 1 TL Salz mischen und ziehen lassen, bis die restlichen Zutaten vorbereitet sind. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und mit dem Grün fein hacken. Den Backofen auf 220° vorheizen.
2. Die Zucchinoraspel ausdrücken und mit Frühlingszwiebel, Zitronenschale, Semmelbröseln, Petersilie, Senf und Öl gründlich verrühren. Den Knoblauch schälen, durch die Knoblauchpresse zur Zucchini Masse drücken und unterrühren. Die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Fischfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nebeneinander in eine ofenfeste Form legen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Zucchini Masse gleichmäßig darauf verteilen.
4. Die Fischfilets im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen, bis die Zucchini Masse schön gebräunt ist. Auf Tellern servieren. Dazu schmeckt lauwarmer Brokkolisalat (siehe S. 7).