

Rezept

Schneller Fisch mit Kräuterkruste

Ein Rezept von Schneller Fisch mit Kräuterkruste, am 29.05.2023

Zutaten

4 Fischfilets à ca. 200 g (z. B. weißer Kabeljau, Seelachs)	50 g Toast- oder Weißbrot vom Vortag
5 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
1 EL Kapern	4 EL gehackte Petersilie
5-6 EL Olivenöl	abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
Pfeffer	Salz
2 EL Butter	1 TL Dijon-Senf (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Fischfilets kalt abbrausen und gut trocken tupfen. Das Brot in Würfel schneiden und im Blitzhacker zu mittelfeinen Bröseln mahlen. Die Kräuter waschen und trocken tupfen. Die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen und fein hacken; mit der Petersilie zu den Brotkrümeln geben. Die Kapern fein hacken und mit Zitronenschale und 4 EL Öl unter das Brot mischen. Die Brotmischung leicht salzen und pfeffern.
2. Mit dem übrigen Öl den Boden einer flachen ofenfesten Form ausstreichen. Die Fischfilets auf einer Seite salzen und pfeffern, mit dieser Seite nach unten nebeneinander in die Form legen. Nach Wunsch die Oberseite noch dünn mit Senf bestreichen und ebenfalls salzen und pfeffern. Nun die Bröselmasse gleichmäßig auf dem Fisch verteilen und leicht andrücken. Butter in dünne Flöckchen schneiden und daraufgeben. Die Filets im Ofen (Mitte) 12-15 Min. garen. Heiß servieren, am besten mit frischem Brot und grünem Salat oder Tomatensalat.