

## Rezept

# Seezungenfilet mit Mandelkruste

Ein Rezept von Seezungenfilet mit Mandelkruste, am 04.12.2024

## Zutaten

½ Bund Petersilie	<b>70 g</b> weiche Butter
Salz	<b>1 EL</b> spanischer Brandy (nach Belieben)
1-2 Knoblauchzehen	<b>70 g</b> Mandelstifte
<b>4</b> Seezungenfilets (à 120 g)	<b>3 EL</b> Zitronensaft
Olivenöl für die Form	

## Rezeptinfos

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

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blätter fein hacken. Die Butter in einem tiefen Teller mit einer Gabel mit 1 Prise Salz und nach Belieben dem Brandy vermischen. Den Knoblauch schälen, dazupressen und mit der Petersilie unterrühren. Die Mandelstifte grob hacken und ebenfalls untermischen.
2. Die Fischfilets kalt abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die dünne Spitze wegschneiden, sie würde im Backofen nur trocken und unansehnlich. Die Filets auf beiden Seiten mit Salz und Zitronensaft würzen.
3. Eine feuerfeste Form mit etwas Öl ausstreichen und die Filets nebeneinander hineinlegen. Jeweils ¼ der Mandelbutter darauf geben und etwas verteilen.
4. Im heißen Backofen (oben, keine Umluft) etwa 8 Min. backen, bis die Mandelkruste Farbe bekommt.