

Rezept

Zanderfilet mit Nusskruste

Ein Rezept von Zanderfilet mit Nusskruste, am 10.05.2026

Zutaten

2 Scheiben Toastbrot	100 g Walnusskerne
1 Bund Petersilie	2 Eigelbe
Salz	Pfeffer
4 Zanderfilets ohne Haut (à ca. 180 g)	2 EL Zitronensaft
2 EL Butter	Backpapier für das Blech

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 225° (Umluft 200°) vorheizen. Das Toastbrot grob würfeln. Brot und die Walnüsse getrennt im Blitzhacker mahlen.
2. Die Petersilie waschen und trockenschütteln. Einige Blättchen zum Garnieren beiseite legen, den Rest fein hacken. Brot mit Nüssen, gehackter Petersilie und den Eigelben mischen, salzen und pfeffern.
3. Die Fischfilets waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Die Butter erhitzen und die Filets darin von beiden Seiten kurz anbraten. Aus der Pfanne heben und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.
4. Die Nuss-Kräuter-Masse auf die Fischfilets streichen. Die Filets im heißen Ofen (Mitte) 8-10 Min. überbacken. Mit den restlichen Petersilienblättchen garniert servieren.