

Fischfilets mit Kräuterkruste

Rezept für 4 Personen

1	Bund	Petersilie
1	Bund	Basilikum
10	Blatt	Zitronenmelisse
1	cm	Ingwer frisch
2	Scheiben	Toastbrot
2	EL	Olivenöl
wenig		Zitronensaft
		Salz, Pfeffer
600	g	Fischfilets (Z.B. Zander, Dorsch)
2	EL	Zitronensaft
1	dl	Gemüsebouillon
1	dl	Halbrahm
		Salz, Pfeffer



Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Petersilie, Basilikum und die Zitronenmelisse fein hacken und in eine Schüssel geben. Den Ingwer schälen in Würfel schneiden und ebenfalls fein hacken, zu den Kräutern geben.

Das Toastbrot entrinden, klein würfeln und dann fein hacken. Zu den Kräutern geben und mit Salz, Pfeffer und wenig Zitronensaft würzen. Die 2 EL Olivenöl begeben und alles gut mischen.

Eine Gratinform leicht ausbuttern. Die Fischfilets in die Gratinform legen und mit Zitronensaft beidseitig beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Paste auf die Fischfilets verteilen und gut andrücken. Gemüsebouillon und Halbrahm mischen und in die Gratinform giessen.

Die Fischfilets auf der mittleren Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens 20-25 Minuten backen.

Tipp

Zu diesem leichten und leckeren Fischgericht passt Jasminreis, Basmatireis, Salzkartoffeln oder auch eine sämige Polenta. Kombiniert mit einem jungen Blattspinatsalat ein wahrer Genuss.

Nährwert pro Portion

Kalorien	305
Kohlenhydrate	7 g
Eiweiss	30 g
Fett	16 g