



Hauptgang oder Vorspeise

Fischfilet mit Kräuterkruste

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

600 gr Fischfilets (z.B. Dorsch, Zander oder Kabeljau)
2 EL Zitronensaft
1,5 dl Gemüsebouillon, kräftig
1 Becher Rahm (Sahne), 1,8 dl
Butter für das Ausbuttern der Gratinform

Für die Kräuterkruste:

2 Bund Petersilie, die Blätter davon fein gehackt
1/2 Bund Oregano, die Blätter davon fein gehackt
1/2 Bund Basilikum, die Blätter davon fein gehackt
2 Zehen Knoblauch, geschält und fein gehackt (oder gepresst)
1 Bund Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten
4 Scheiben Toastbrot (Rinde entfernt, in Würfel geschnitten und danach fein gehackt)
Aromat, Salz, Pfeffer aus der Mühle
8 EL Olivenöl (1a Qualität, kalt gepresst)

Zubereitung:

Backofen

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen

Schüssel, Petersilie, Oregano, Basilikum, Knoblauch, Schnittlauch, Toastbrot, Olivenöl

In einer Schüssel die Kräuter, den Knoblauch sowie das Toastbrot und das Olivenöl gut mischen. Würzen (Aromat, kräftig Pfeffer sowie etwas Salz)

Gratinform

Eine weite, flache Gratinform ausbuttern.

Fischfilets, Zitronensaft

Die Fischfilet mit dem Zitronensaft beträufeln, salzen und nebeneinander in die Gratinform legen. Die Fischfilets mit der Kräuterpaste bestreichen (gleichmässig auf den Filets verteilen).

Kräuterpaste

Bouillon, Rahm

Bouillon und Rahm zusammen mischen und über die Fischfilets giessen.

Im vorgeheizten Backofen, auf zweitunterster Rille, während 20-25 Minuten.

Dazu passen Salzkartoffeln.