Schellfischfilet mit Kräuterkruste

Fisch-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

» 600g Schellfischfilet(s)
» 1 Zitrone(n)
» Salz & Pfeffer
» 1 Knoblauchzehe(n)
» 60g Cashewnüsse
» 30g Cornflakes
» 1 Bd. Petersilie
» 1 Ei(er)
» 30g Butter/Margarine
» 1 rote Paprika
» 150g Möhre(n)
» 200g Erbsen
» 250g Couscous
» Curry

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Das Fischfilet abbrausen, trockentupfen, in vier Portionen teilen. Mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Ofen auf 180°C vorheizen.

2. Knoblauch abziehen und hacken. Nüsse hacken und Cornflakes grob zerbröseln. Gehackte Petersilie, Knoblauch, Nüsse, Flakes, Ei, weiche Butter, Salz und Pfeffer vermengen.

3. Die Fischfilets in eine gefettete Form geben und die Kräutermasse darauf verteilen. Im Ofen 20-25min garen.

4. Inzwischen Paprika, Möhren waschen, putzen bzw. schälen und würfeln. Möhren in etwas Salzwasser etwa 5min dünsten. Erbsen, Paprika zufügen, weitere 3-4min garen.

5. Couscous nach Packungsanleitung zubereiten. Gemüse unterheben, mit Currypulver würzen. Mit dem überbackenen Fischfilet anrichten und servieren.

Nährwerte: 580kcal/E42g/F16g/KH66g pro Portion

angelegt am: 08.02.2005 Rezept-Nr: 1501

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke