# Seewolf mit Kräuterkruste

**Fisch-Gerichte**

## Zutaten (4 Personen)

» 4 Seewolf/wölfe
» 400ml Rotwein
» Salz & Pfeffer
» 1 TL Thymian
» 1 Lorbeerblatt/ -blätter
» 1/2 Zitrone(n)
» 200g Schalotte(n)
» 300g Tomate(n)
» 1 EL Öl
» 100g Butter/Margarine
» 50g Semmelmehl
» 3 EL geh. Petersilie

## Bewertung

**Beschaffung**
guten Supermarkt

**Kosten**
11-15€

**Zubereitungszeit**
über 120min

## Zubereitung

1. Fische innen und außen mit kaltem Wasser abbrausen, dann trockentupfen. Rotwein mit Salz, Pfeffer, Thymian, Lorbeerblatt und Zitronensaft mischen. Marinade über die Fische geben, diese etwa 3 Stunden zugedeckt ziehen lassen.

2. Die Schalotten abziehen, fein würfeln. Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln.

3. Ofen auf 200°C vorheizen. Öl mit 1EL Butter erhitzen. Die Schalotten darin anbraten. Die Hälfte davon in eine große Auflaufform geben. Fische darauf legen und mit der Marinade begießen. Die übrige Butter zerlassen, mit den restlichen Schalottenwürfeln, Tomaten, Semmelmehl sowie Petersilie verrühren und auf den Fischen verteilen.

4. Die Fische im Ofen ca. 30min garen. Nach Wunsch mit Fenchelgemüse und Röstkartoffeln servieren. Evtl. mit Thymian garnieren.

Tipp: Statt Seewolf kann man z.B. auch Forellen oder Brassen verwenden

Nährwerte: 500kcal/E40g/F26g/KH15g pro Portion

angelegt am: 22.02.2005 Rezept-Nr: 1563

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