

Zanderfilet mit Kräuterkruste

Fisch-Gerichte » Zander-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 1 Ei(er)
- » 4 Champignons
- » 1 Bd. Petersilie
- » 3 Scheiben Weißbrot
- » 2 Schalotte(n)
- » 50g Butter/Margarine
- » Salz & Pfeffer
- » 4 Zanderfilet
- » 100ml Weißwein
- » 2 Lorbeerblatt/ -blätter
- » 2 Zweige Rosmarin
- » 2 Zitronenscheibe(n)

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Ei anstechen und in reichlich kochendem Wasser in ca. 10min hart kochen. Inzwischen Champignons putzen, evtl. waschen und fein hacken. Petersilie waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Rinde vom Toast abschneiden. Toast fein zerbröseln und mit Petersilie mischen. Ei abgießen, kalt abschrecken und die Schale abziehen. Ei fein hacken. Schalotten schälen, eine Schalotte fein würfeln, eine Schalotte halbieren.

2. Fett in einem Topf schmelzen. Toast-Mischung, Ei, Champignons und Schalottenwürfel zugeben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fisch waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Fischfilets in eine ofenfeste Auflaufform setzen. Kräuterkruste darauf gleichmäßig verteilen. Wein angießen, Lorbeer, Rosmarin, übrige Schalotte und Zitronenscheiben hineingeben. Fischfilets im vorgeheizten Ofen bei 200°C 10-12min auf der obersten Schiene garen. Dazu schmeckt frisches Baguette-Brot.

Nährwerte: 290kcal/E32g/F14g/KH5g pro Portion

angelegt am: 29.03.2005

Rezept-Nr: 1744

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