Kabeljau mit Tomaten-Thymian-Kruste

Fisch-Gerichte » Kabeljau-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

» 80g Tomaten (getrocknet, in Öl)
» 4 Zweige Thymian
» 1/2 Bd. Petersilie
» 60g Semmelmehl
» 80g Butter/Margarine
» Salz & Pfeffer
» 640g Kabeljaufilet(s)
» Zitronensaft
» 100ml Weißwein

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Tomaten auf ein Sieb geben, gut abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Thymian und Petersilie waschen und trockenschütteln. Blättchen abzupfen und fein hacken. Kräuter, Tomatenwürfel, Semmelbrösel und Margarine (z.B.: Bertolli-Brotaufstrich) zu einer Paste mischen. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

2. Fischfilets waschen trockentupfen, mit Salz und Zitronensaft würzen. In eine gefettete Auflaufform legen und die Kräuterpaste darauf verteilen. Weißwein um die Filets gießen. Im vorgeheizte Ofen bei 200°C ca. 10min garen. Dazu schmecken gebratene Zucchini, frisches Weißbrot oder Bratkartoffeln.

angelegt am: 06.03.2007 Rezept-Nr: 2236

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