



Fischfilet mit Zitronenkruste



Zutaten Zubereitung

4 EL grobes Weizenschrot etwa ½ Stunde einweichen 5 EL Wasser

750 g Fischfilet, waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft z.B. Seelachs, Rotbarsch beträufeln und 10 Min. säuern Saft einer Zitrone

Salz, Pfeffer Fischfilets würzen und in eine gefettete Auflaufform legen

1 Zwiebel Zwiebel schälen und fein würfeln,
250 g Champignons Champignons putzen, in Zitronenwasser
Zitronensaft waschen und in Scheiben schneiden

1-2 EL Butter in der Pfanne zerlassen, Zwiebel und Champignons 5 Min. dünsten

Salz, Pfeffer abschmecken

4 Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen, in

Scheiben schneiden, mit der Champignonmasse auf den Fisch geben

Champighoninasse auf den i isch gebei

2 EL Paniermehl alle Zutaten mit dem eingeweichten
 abgerieb. Zitronenschale Weizenschrot mischen und auf den Fisch
 1 EL geh. Zitronenmelisse geben
 2 EL ger. Parmesankäse

100 g Sahne an den Fisch gießen und im vorgeheizten Backofen 20-25 Min bei 200°C garen

<u>Veränderung:</u> Das Rezept halbieren, den Fisch in kleine gefettete Ragout fin – Förmchen geben und etwa 15 Min. im Backofen garen. Als Vorspeise oder Zwischengericht reichen.

<u>www.service-vom-hof.de</u> – Das Onlineportal mit Angeboten und Dienstleistungen der niedersächsischen Bauern

Rezept erstellt und erprobt vom Ernährungsteam der Landwirtschaftskammer Niedersachsen, Telefon: 0441 / 801-808 oder -818.