

Fischfilet mit Zitronenkruste



Zutaten

4 EL grobes Weizenschrot
5 EL Wasser

750 g Fischfilet,
z.B. Seelachs, Rotbarsch
Saft einer Zitrone

Salz, Pfeffer

1 Zwiebel
250 g Champignons
Zitronensaft

1-2 EL Butter

Salz, Pfeffer

4 Tomaten

2 EL Paniermehl
abgerieb. Zitronenschale
1 EL geh. Zitronenmelisse
2 EL ger. Parmesankäse

100 g Sahne

Zubereitung

etwa ½ Stunde einweichen

waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft
beträufeln und 10 Min. säuern

Fischfilets würzen und in eine gefettete
Auflaufform legen

Zwiebel schälen und fein würfeln,
Champignons putzen, in Zitronenwasser
waschen und in Scheiben schneiden

in der Pfanne zerlassen, Zwiebel und
Champignons 5 Min. dünsten

abschmecken

waschen, den Stielansatz entfernen, in
Scheiben schneiden, mit der
Champignonmasse auf den Fisch geben

alle Zutaten mit dem eingeweichten
Weizenschrot mischen und auf den Fisch
geben

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

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