

Fisch mit Knusperhaube

Zutaten (für 1 Personen):

- 150 g Seelachs
- alternativ: anderes Fischfilet
- Salz
- Pfeffer
- 0,2 Zucchini
- 4 Oliven
- 3 in Öl eingelegte getrocknete Tomaten
- 1 Scheibe Knäckebrot
- getrockneter Thymian
- 1 EL Olivenöl

Backofen auf 160 Grad (Umluft) vorheizen.

Das Fischfilet abspülen, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine feuerfeste Form legen. Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten und Oliven in kleine Stücke schneiden.

Knäckebrot zu einer Art Paniermehl zerbröseln und mit Salz, Pfeffer, Thymian und 1 EL Olivenöl vermischen. Das Gemüse dazugeben. Die Masse auf das Fischfilet drücken und nochmals ein paar Tropfen Öl darüber träufeln.

Das Fischfilet im vorgeheizten Ofen e nach Größe circa 20-30 Minuten garen.

Tipp:

Die Zubereitung geht sehr schnell. Man kann das Filet – wenn frisch gekauft und zubereitet - sogar einfrieren, wieder etwas auftauen lassen und im Ofen fertigbacken. Eine gute Alternative zum handelsüblichen Schlemmerfilet.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin: Ina Bergmann

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen