

Lieblingsrezept von Jessica Bull etwas verändert

Fischfilet mediterran

für 4 Personen

Zutaten

800 g Filet vom Knochenfisch (z.B. Dorsch, Kabeljau, Blauleng), 1 große Zucchini, 250 g getrocknete Tomaten, 4 Esslöffel Semmelbrösel, 4 Esslöffel geriebener Parmesan, 4 Teelöffel gemahlene Mandeln, 4 Teelöffel gehackte Petersilie, 1 Teelöffel Salz, 4 Esslöffel Olivenöl, 1 Esslöffel Zitronensaft



Zubereitung

1. den Backofen auf 200°C vorheizen (Ober- und Unterhitze)
2. die Zucchini in dünne Scheiben hobeln, die Tomaten in daumennagelgroße Stücke schneiden
3. die Zucchini und die Tomaten mit Olivenöl leicht einölen und vermischen, dann den Boden einer Auflaufform damit auslegen
4. die Fischfilets salzen und mit Olivenöl einreiben
5. Semmelbrösel, Parmesan, gemahlene Mandeln und Petersilie vermischen
6. in dieser Panade die Filets wälzen und die Filets auf dem Gemüsebett anrichten
7. noch ein wenig Olivenöl über das Fischfilet spritzen
8. den Fisch im Backofen auf oberer Schiene 10 Minuten bei Ober- und Unterhitze überbacken
9. für jeden Zentimeter, den die Filets dicker als zwei Zentimeter sind, 5 Minuten Backzeit zugeben (also bei 4 cm Dicke insgesamt 20 Minuten)
10. Das Filet anrichten und ggf. mit aromatisierten Olivenöl (Limonen) bespritzen

Variationen:

die Gemüsezutaten können gut variiert werden: z.B. Kirschtomaten und Artischockenherzen oder Pilze und gewürfelte Speck - es sollte immer etwas Eingelegtes und etwas Frisches dabei sein.

Zeitbedarf

30 Minuten

dazu paßt

Brot, Reis, Buttermilchrisotto