

Überkrustetes Fischfilet bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

3 Scheiben Seelachsfilet a 200 g, 1 Zitrone, 0,5 Päckchen TK - Kräutermischung, 1 mittelgroße Zwiebel, 30-50 gr Semmelbrösel, 50 gr Butter, 1 Teelöffel Sardellenpaste, Salz, Pfeffer.

Die Vorbereitungen:

Backofen auf 200° C vorheizen.

Butter schmelzen. Auflaufform einfetten.

Die Zubereitung:

Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend von beiden Seiten salzen und pfeffern. Zwiebel schälen und würfeln.

Kräuter, Semmelbrösel und Zwiebelwürfel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fisch in eine gefettete Auflaufform geben. Mit der Kräutermischung betreichen.

Flüssige Butter mit Sardellenpaste und einem EL Zitronensaft verrühren und den Fisch damit beträufeln. In den Backofen schieben und ca. 20 Minuten backen.