

Kabeljau mit Tomaten-Thymian-Kruste

Fisch-Gerichte » Kabeljau-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 80g Tomaten (getrocknet, in Öl)
- » 4 Zweige Thymian
- » 1/2 Bd. Petersilie
- » 60g Semmelmehl
- » 80g Butter/Margarine
- » Salz & Pfeffer
- » 640g Kabeljaufilet(s)
- » Zitronensaft
- » 100ml Weißwein

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Tomaten auf ein Sieb geben, gut abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Thymian und Petersilie waschen und trockenschütteln. Blättchen abzapfen und fein hacken. Kräuter, Tomatenwürfel, Semmelbrösel und Margarine (z.B.: Bertolli-Brottaufstrich) zu einer Paste mischen. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

2. Fischfilets waschen trockentupfen, mit Salz und Zitronensaft würzen. In eine gefettete Auflaufform legen und die Kräuterpaste darauf verteilen. Weißwein um die Filets gießen. Im vorgeheizte Ofen bei 200°C ca. 10min garen. Dazu schmecken gebratene Zucchini, frisches Weißbrot oder Bratkartoffeln.

angelegt am: 06.03.2007

Rezept-Nr: 2236

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke