



Fisch Rezepte

Rotbarsch in Kräuterkruste

(Zutaten für 4 Personen)

4 frische Rotbarschfilets à 200-250 g

1 unbehandelte Zitrone, Salz, Pfeffer

für die Kräuterkruste:

einige Blätter Rucola

ca. 100 g Basilikum, Petersilie

1 Zweig Rosmarin, 1 Zweig Thymian

200 g Vollkorn-Semmelbrösel

Schale einer halben Bio-Zitrone

1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer

125 g (weiche) Butter

Zubereitung

1. *Kräuterkruste zubereiten:*
2. Den Rucola, die Kräuter und die Knoblauchzehe mit einem Wiegemesser sehr fein hacken.
3. Die Zitronenschale darüber reiben.
4. Alles zusammen mit den Semmelbröseln und der weichen Butter gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

1. *das Hauptgericht:*
2. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
3. Die Rotbarschfilets unter fließendem Wasser abwaschen und danach trockentupfen.
4. Die Filets mit etwas Zitrone beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Rotbarschfilets nun in eine gefettete, ofenfeste Form legen und mit der Kräutermischung einstreichen.
6. Die Rotbarschfilets ungefähr 20 Minuten garen lassen.
7. Die Rotbarschfilets nun auf einem vorgewärmten Teller anrichten. Als Beilage empfehlen wir Petersilienkartoffeln.