

Fischfilets mit Parmesankruste

Zubereitung 30 Min. fertig in
Zutaten für 4 Portionen

- 8 Kabeljaufilets (à 80 g, küchenfertig, ohne Haut)
- Salz
- Pfeffer
- ½ Bio-Zitronen
- 1 ½ EL frische Kräuter (z. B. Petersilie, Dill, Basilikum, Thymian, Oregano; gehackt)
- 3 EL frisch geriebener Parmesan
- 5 EL Semmelbrösel
- 4 EL Olivenöl
- 2 Bund Rucola
- 1 EL Aceto Balsamico

Fischfilets abspülen, trockentupfen, salzen, pfeffern, mit etwas ausgepresstem Zitronensaft beträufeln, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Zitronenschale fein abreiben. Die Kräuter mit Parmesan, Zitronenschale, Semmelbrösel und 2 EL Olivenöl mischen. Auf den Fischfilets verteilen und für 10–15 Minuten in den auf 220 °C vorgeheizten Backofen (Umluft 200 °C) schieben. Rucola waschen, putzen und trockenschleudern. Restliches Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer zu einer Sauce verrühren und mit dem Rucola mischen. Rucola mit den Fischfilets auf Tellern anrichten und sofort servieren.

