

Schlemmerfilet



Zutaten:

500 g Filet vom Seelachs oder Dorsch
Limettensaft
4 EL Semmelbrösel
4 EL Parmesankäse
1/2 Zwiebel in kleine Würfel geschnitten
1 Knoblauchzehe in kleine Würfel geschnitten
5 getrocknete Tomaten in kleine Würfel geschnitten
italienische Kräuter TK
Spritzer Hot Chilisauce Sriracha "Uni Eagle"
Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

Das Fischfilet waschen, trocknen und mit dem Limettensaft marinieren. Dann Pfeffern, Salzen und in eine Auflaufform schichten. Die Semmelbrösel, Parmesan, kleingeschnittene Zwiebel, Knoblauch, Tomaten, Kräuter und Chilisauce vermischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Einen kräftigen Schuß Olivenöl zufügen, so dass die Masse bindet. Alles auf dem Fischfilet verteilen, leicht andrücken und bei 160 Grad für ca. 30 min in den Backofen.

Dazu ein bunter Salat und ein kühles Pils.

(Rezept von Jan)