

Fischfilet mit Knusperkruste

250 g Fischfilet (pro Portion)
1 trockenes Brötchen
1 Zwiebel
100 g Chinakohl
100 g Porree

½ Tomate
1 EL Kräutermischung (TK)
20 g Butter
3 EL Öl
Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft



Das Fischfilet mit dem Zitronensaft und Salz würzen und in einem Esslöffel Öl kurz anbraten (**Vorsicht spritzt!**), dann beiseite stellen. Das Gemüse waschen, putzen und klein schneiden, dann in zwei EL Öl ebenfalls scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen, danach in eine Auflaufform geben. Alternativ kannst Du auch eine Tiefkühl-Gemüsemischung (TK-Gemüse) nehmen, dieses solange braten, bis es nicht mehr gefroren ist. Den Fisch auf das Gemüse legen. Das Brötchen mit einer Reibe zu Semmelbrösel verarbeiten, schmeckt besser als fertig gekaufte Semmelbrösel. Die Brösel mit der weichen Butter, Salz, Pfeffer, etwas Muskat und der Kräutermischung verkneten und auf dem Fisch verteilen. Bei 180 bis 200°C in den Backofen/Grill geben und alles gar werden lassen. Gelegentlich nachsehen und die Hitze regulieren, die Brösel sollen leicht braun werden aber nicht schwarz. Falls sie noch zu blass sind ein paar Minuten nur Oberhitze schalten und aufmerksam beobachten. Falls Du wie ich für das Überbacken gleich die Bratpfanne nimmst, achte darauf, dass der Griff hitzefest ist und sich dieser nicht direkt unter dem Grill befindet.

Für das Tomatenschiffchen den Strunk entfernen und die Tomate halbieren. Mit einem großen Messer keilförmig (von links und rechts) einschneiden und die Keile ein paar Millimeter verschieben.