MEIN GENUSS



Fisch mit Senf-Kräuterkruste



It’s a match!

Zarter, saftiger Fisch unter senfwürziger Kräuterkruste - mit unseren Senfkörnern ist das möglich. Match made in heaven!

Vorbereitung **15 min**

Niveau **Mittel**

Zubereitung **20 min**

Zubereitung

1. Backofen vorheizen (Umluft 180 °C, Elektro 200 °C). Brause die Fischfilets kalt ab und tupfe sie gut trocken. Das Brot würfeln und in einem Blitzhacker zu mittelfeinen Bröseln mahlen. Die Kräuter ebenfalls waschen und trocken tupfen.
2. Nun die Blätter und Nadeln der Kräuter abzupfen und alles fein hacken. Besonders schnell geht das in einem elektrischen Blitzhacker. Alles zusammen mit der gehackten Petersilie zu den Semmelbröseln geben. Hacke die Kapern ebenfalls klein. Zusammen mit 4 EL Olivenöl und der geriebenen Zitronenschale unter die Kräuter-Brösel-Mischung geben. Leicht salzen und pfeffern, alles vorsichtig vermengen.
3. Dijon-Senf und Senfkörner nach Belieben vermischen.
4. Streiche eine flache ofenfeste Form mit dem übrigen Öl aus. Eine Seite der Fischfilets salzen und pfeffern, mit der gewürzten Seite nach unten nebeneinander in die Form legen. Die Oberseite dünn mit der Senf-Mischung bestreifen, ebenfalls mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
5. Bröselmasse gleichmäßig auf den Filets verteilen und leicht andrücken. Anschließend kleine Butterflöckchen darauf geben. Nun kommen die Filets auf dem mittleren Einschub in den Ofen und dürfen dort ungefähr 12 bis 15 Minuten garen.
6. Sofort nach dem Herausnehmen heiß servieren.

Zutaten

4 Kabeljaufilets
50 g Weiß- oder Toastbrot vom Vortag, alternativ 6 EL Semmelbrösel
1 Bund Petersilie
3 Zweige Thymian, frisch
2 Zweige Rosmarin
4 EL gehackte Petersilie
5-6 EL Olivenöl
1 EL Kapern
1 TL Dijon-Senf
Senfkörner, ganz
2 EL Butter
0.5 Bio-Zitrone (Schale abgerieben)

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt* auf deine nächste Bestellung.

*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 17.05.2027.