




Kabeljau mit Kräuterkruste.



 **10 Min.**
Vorbereitung

 **40 Min.**
Gesamtzeit

 **einfach**
Aufwand

Nährwerte pro Portion: 420 kcal | 28 g Eiweiß | 28 g Fett | 8 g Kohlenhydrate

Zutaten für: Portion(en)

- g weiche Butter
- EL Paniermehl
- EL Olivenöl (z.B. Naturgut)
- TL Senf
- EL Zitronensaft, frisch gepresst
- EL Kräuter TK (z.B. Naturgut)
- Salz und Pfeffer
- Knoblauchzehe(n)
- Etwas Olivenöl zum Einfetten
- g Kabeljaufilet TK (z.B. Berida)
- ml trockener Weißwein (z.B. Grauburgunder)

Zubereitung:

- 1 Backofen auf 170 °C (Umluft) vorheizen.
- 2 Butter, Paniermehl, Olivenöl, Senf, Zitronensaft, TK-Kräuter, Salz und Pfeffer in einer Schüssel kräftig z.B. mit den Händen durchkneten, bis eine gleichmäßige, kompakte Masse entsteht.
- 3 Knoblauch schälen, pressen und unterziehen.
- 4 Eine passende Auflaufform mit etwas Öl einfetten, das Fischfilet gefroren hineinsetzen.
- 5 Die Krustenmasse auf dem Fisch verstreichen und leicht andrücken.
- 6 Wein angießen. Menge je nach Größe der Form, der Wein sollte nur gut den Boden bedecken, aber nicht den ganzen Fisch "ertränken".
- 7 Form in den Ofen schieben und den Fisch mit Kruste ca. 30 Min. garen – der Fisch sollte dann durchgegart, aber noch saftig sein und die Kruste hat eine goldbraune Farbe. Wenn vorhanden, in den letzten Minuten die Grillfunktion aktivieren.

auf 2. Seite geht es lecker weiter

Kabeljau mit Kräuterkruste.

2. Seite / es geht lecker weiter

Zubereitung:

- 8 Den Fisch mit der leckeren Kruste auf Tellern anrichten. Dazu schmecken grüne Bohnen und Salzkartoffeln – letztere mit etwas Sud aus der Auflaufform beträufeln.



QR-Code scannen und weitere
Rezepte entdecken!

PENNY.