

Menükarte



Heute empfehlen wir:

Rotbarschfilet mit Koriander-Melisse-Kruste

Zutaten (für 4 Portionen)

3 Scheiben Vollkorntoast

Je 3 Stiele Zitronenmelisse (davon die Blätter) und Koriander

800g Rotbarschfilet ohne Haut

2 EL Mandeln gehackt oder gehobelt

1 Stück Knoblauchzehe

1 Stück Bio-Zitrone

1 EL Senf (Mittelscharf)

100 ml Gemüsebrühe

100 g Frischkäse

Salz, Pfeffer, Butter.

Zubereitung:

Die Scheiben Vollkorntoast zerkrümeln. Die Blätter vom Koriander und der Melisse sowie den Knoblauch klein hacken. Die Schale der Zitrone etwas abreiben und alles mit dem Frischkäse verrühren. Mit 2 EL weicher Butter, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Die Rotbarschfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit etwas frischem Zitronensaft beträufeln. Dann die Filets mit dem Senf einreiben und mit der krümeligen Masse bestreichen und diese fest andrücken.

Alles in eine ofenfeste Form legen und 100ml heiße Gemüsebrühe dazugeben. Bei 225°C ca. 20 min. backen.

Dazu empfehlen wir Kartoffelbrei

Guten Appetit!