

Zander unter Kräuterkruste

Zutaten:

für 4 Personen

- 4 Zanderfilets
- Salz
- 4 Fleischtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 1 Bund Petersilie, glatt
- 5 Salbeiblätter
- Kräutersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Eiweiß
- 60g Butter
- 1 Scheibe Toastbrot oder Weißbrot



Email vom 15.08.2007:

Hallo,
habe dieses Rezept ausprobiert, und es war sehr lecker.
Viele Grüße aus Düsseldorf

Ania Lopez

Zubereitung:

Die Fischstücke abspülen und trockentupfen, leicht mit Salz bestreuen. Tomaten überbrühen, abziehen, in Scheiben schneiden und auf den Boden einer ofenfesten Form verteilen. Knoblauch und Schalotten feinhacken. Petersilien- und Salbeiblätter hacken. Das Brot rösten und würfeln, mit Petersilie und Salbei im Mixer fein zerhacken und anschließend mit Knoblauch und Schalotten, Kräutersalz und Pfeffer vermischen. Das Eiweiß leicht schaumig schlagen und den Fisch auf einer Seite damit bepinseln, anschließend von dieser Seite in die Kräutermischung legen und etwas andrücken, damit eine dicke Schicht auf dem Fisch haften bleibt. Die Fischstücke mit der Kräuterseite nach oben auf die Tomaten in die Form legen. Die Butter schmelzen lassen und über den Fisch träufeln, die übrig gebliebene Kräutermischung über die Tomaten streuen. Die Form in den vorgeheizten Backofen schieben.

Bei 225 Grad (Gas Stufe 4) etwa 20 Minuten backen. Dazu passt Bauernbrot oder Pellkartoffeln und ein gekühlter, frischer französischer Weißwein, z. B. Blanchet.