

annemarie wildeisen's

KOCHEN

Jeden Tag geniessen.

Weitere Rezepte finden Sie unter

www.wildeisen.ch

Fisch mit Basilikumkruste



Für 4 Personen

Basilikumkruste: 3 Scheiben Toastbrot
1 Bund Basilikum
½ Bund glattblättrige Petersilie
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Fisch: 250 g Cherrytomaten
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Zitrone
100 g entsteinte grüne oder schwarze Oliven (evtl. gemischt)
1 gehäufter Esslöffel Kapern
4 Knoblauchzehen
8–10 Esslöffel Olivenöl
ca. 1 dl Weisswein, je nach Grösse der Form
600–700 g Filets von Glattbutt, Steinbutt, Flunder, Dorsch usw.

1 Für die Basilikumkruste das Toastbrot entrinden und klein würfeln. Basilikum- und Petersilienblätter von den Zweigen zupfen und in Streifen schneiden. Wichtig: Die Kräuter auf keinen Fall waschen, sie dürfen beim Mixen nicht feucht sein, sonst wird das Brot zu Mus. Alles im Cutter zu grünen Bröseln mixen. Wer keinen Cutter besitzt, hackt alle Zutaten miteinander mit einem grossen Messer möglichst fein. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Die Cherrytomaten halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Die Oliven vierteln. Die Kapern kurz unter warmem Wasser spülen. Den Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden.

3 Eine grosse Gratinform mit 2–3 Esslöffeln Olivenöl austreichen. Den Boden mit den Zitronenscheiben belegen, darauf Oliven, Kapern und Knoblauch verteilen. Mit dem Weisswein beträufeln. Die Fischfilets hineinlegen. Die Cherrytomaten darum herum und in den Zwischenräumen verteilen. Bis hier hin kann das Gericht vorbereitet werden.

4 Vor dem Backen die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Die Basilikumbrösel über den Fisch streuen. Alles grosszügig (!) mit Olivenöl beträufeln.

5 Den Fisch im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen je nach Dicke der Filets 15–20 Minuten backen. Heiss oder lauwarm servieren.

Pro Portion 29 g Eiweiss,
25 g Fett, 12 g Kohlenhydrate;
411 kKalorien oder 1722 kJoule

B.Siegenthaler AG, Lagerhausweg 30, CH-3018 Bern
Telefon 031 997 13 13 oder Telefax 031 997 13 19
www.siegenthaler-kuechen.ch

Siegenthaler AG

Küchen und Haushaltgeräte