

Gebratener Seehecht (dorsch, Kabeljau) M. Pilzen U. Tomaten

 Als PDF-Datei speichern

Zutaten:

1 kg Seehecht Oder Goldbarsch, Dorsch, Kabeljau, Wittling, Seewolf

Schellfisch oder Seelachs

4 Esslöffel Zitronensaft

Salz

Pfeffer

40 g Butter für die Form

50 g Schalotten

1 Knoblauchzehe; gehackt

2 Esslöffel Petersilie; gehackt

4 Tomaten; geschält, entkernt gewürfelt

200 g Champignons; in Scheiben

1 Esslöffel Frisches Basilikum; gehackt

4 Esslöffel Parmesan

40 g Butterflocken

FISCH in der Küche

Renate Schnapka am 10.04.97

Zubereitung:

Den Fisch mit Zitronensaft säuern. Kurz vor der Zubereitung mit Salz und Pfeffer würzen. In einer feuerfesten Form die Butter zergehen lassen, Schalotten, Knoblauch und Petersilie hineinstreuen, leicht andünsten. Den Fisch in die Form legen und in der Butter wälzen. Die Tomaten mit den Pilzen und dem Basilikum vermischen und den Fisch damit bedecken, leicht salzen und pfeffern. Den Parmesan darüberstreuen und mit Butterflocken belegen. Im vorgeheizten Ofen bei 200-220°C etwa 30 Min. braten