

Schlemmerfilet

Zutaten für 2 Portionen:

350 g Fischfilet (z. B. Seelachs, Kabeljau)
½ Zitrone
3 Tomaten
Salz, frische gemahlener Pfeffer
½ Basilikum
2 EL weiche Butter
1 TL scharfer Senf
2 EL frisch geriebener Parmesan-Käse
3 EL Semmelbrösel
Fett für die Form

- Backofen auf 200° vorheizen, Umluft auf 180°. Eine ofenfeste Form einfetten. Fischfilet mit kaltem Wasser abspülen und abtrocknen. Ev. noch vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Das Fischfilet in 2 Portionen teilen und mit Zitronensaft beträufeln.
- Tomaten waschen, Stielansätze herausschneiden und die Tomaten in Scheiben schneiden. Tomatenscheiben in der Form verteilen. Fischfilets auf die Tomaten legen, alles mit Salz und Pfeffer würzen.
- Basilikum waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Butter, Senf, Parmesan und Basilikum verrühren. So viel Semmelbrösel unterrühren bis eine feste Paste entsteht. Sie Senfpaste auf die Fischfilets streichen und alles im Backofen in 25-30 Minuten goldbraun überbacken.

Dazu passen: Salat und Salzkartoffeln