

Variante 1/Fischfilet mit Kräuterkruste - z. B. Forelle

Zutaten für 2 Portionen als Hauptgericht für 4 Portionen als Menügang:

2 Forellen (Stückgewicht ca. 600-700 g)

Salz, Pfeffer

Weizendunst

Butter/Öl zum Braten

Senf

Aromaten (Thymianzweig, Knoblauchzehe o. ä.)

Kräuterkruste

1-2 Scheiben Toastbrot

Handvoll Kräuter z. B. Petersilie, Thymian,
Zitronenmelisse, Basilikum.....

1-2 El flüssige Butter zum Beträufeln

Vorbereitung Fisch:

evtl. ausnehmen, auswaschen

waschen

filetieren

entgräten

Vorbereitung Kräuterkruste:

Kräuter zupfen, waschen, gut trocken
schleudern und grob zerkleinern.

Toastbrot in Würfel schneiden.

Kräuter und Brot im Universalmixer fein
hacken.

Fertigstellung Variante 1:

1. Fischfilets würzen und mit Weizendunst leicht mehlieren.

2. Fischfilets mit den Aromaten bei milder
Hitze zuerst auf der Hautseite ca. 2-3
Minuten braten – wenden.



Um optimales Ergebnis zu erreichen,
sollte das Fischfilet schonend gegart
werden.

Die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch in der heißen Pfanne durchziehen lassen.

3. Fischfilets aus der Pfanne nehmen und die Haut abziehen.

4. Fischfilet auf der abgezogenen Hautseite
dünn mit Senf bestreichen.

Vorsichtig mit der „Senfseite“ in die
Kräuter-Brot-Mischung legen.



Durch die Kräuterkruste bekommt
der Fisch ein schönes Aussehen und
einen frischen Kräutergeschmack.

5. Mit der Kräuterseite nach oben auf ein
Blech setzen und mit wenig flüssiger
Butter beträufeln.

Unter dem heißen Grill hellbraun gratinieren.

Passende Saucen: Paprikasauce, Paprika-Limonen-Sauce, Tomatensugo, Kräutersauce

Variante 2/Fischfilet mit Kräuterkruste - z. B. Forelle

Zutaten für 2 Portionen als Hauptgericht für 4 Portionen als Menügang:

2 Forellen (Stückgewicht ca. 600-700 g)

Salz, Pfeffer

braune Butter

Senf

Kräuterkruste

1-2 Scheiben Toastbrot

Handvoll Kräuter z. B. Petersilie, Thymian,
Zitronenmelisse, Basilikum.....

1-2 El flüssige Butter zum Beträufeln

Vorbereitung Fisch:

evtl. ausnehmen, auswaschen

waschen

filetieren

entgräten

Vorbereitung Kräuterkruste:

Kräuter zupfen, waschen, gut trocken
schleudern und grob zerkleinern.

Toastbrot in Würfel schneiden.

Kräuter und Brot im Universalmixer fein
hacken.

Fertigstellung Variante 2:

1. Ein Backblech mit brauner Butter bestreichen und würzen.
2. Fischfilet mit der Hautseite nach oben auf das Backblech legen.
3. Backofen auf ca. 80 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
4. Fischfilets auf der mittleren Schiene in den Backofen schieben.
Ca. 15-20 Minuten saftig garen.

Die Fischfilets sind gar wenn sich die Fischhaut leicht abziehen lässt.

5. Fischhaut abziehen, die Fischfilets leicht salzen und dünn mit Senf bestreichen.
6. Mit der Kräuter-Brot-Mischung bestreuen und mit wenig flüssiger Butter beträufeln.
7. Unter dem heißen Grill hellbraun gratinieren.