

## 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 ...  
2-3 El zerlassene 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 die Hautseite leicht mit Weizendunst mehlieren.
2. Fischfilets mit den Aromaten bei milder Hitze zuerst auf der Hautseite etwa 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. Fischfilets auf der abgezogenen Hautseite dünn mit Senf bestreichen. Vorsichtig mit der „Senfseite“ in die Kräuter-Brot-Mischung legen.
5. Mit der Kräuterseite nach oben auf ein Blech setzen und mit wenig flüssiger Butter beträufeln.



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

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 ...  
2-3 El zerlassene 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 etwa 80 bis 90 ° C Ober-/Unterhitze vorheizen.
4. Fischfilets auf der mittleren Schiene in den Backofen schieben.  
Etwa 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.