Fischfilet in Mandelkruste

Das Fischfilet mit Mandelkruste schmeckt wunderbar. Die Kruste mit Mandelmehl, Parmesan und Kräuter macht das Rezept zu etwas Besonderem.

Verfasser: HimmelhochTeam

Arbeitszeit: 35 min

Koch/Backzeit: 15 min

Ruhezeit: 15 min

Gesamtzeit: 1,1 h



Zutaten

Zutaten

Für die Kruste

150 g	Butter
200 g	Mandelmehl
2 EL	Mandelöl
50 g	Parmesan gerieben
1 TL	Petersilie (fein gehackt)
1 TL	Rosmarin (fein gehackt)
1 TL	Thymian (fein gehackt)
2 Stk.	Knoblauchzehe (fein gehackt)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

für den Fisch

4 Stk.	Fischfilets (z.B. Saibling) (ohne Haut)
2 Handvoll	frische Kräuter
2 EL	Mandelöl

für den Salat

1 Kopf	Salat
2 Stk.	Radieschen
8 EL	Kürbiskernöl
4 EL	Tomatenessig
1 EL	Schnittlauch
1 Prise	Salz

Zubereitung

1. Um ein köstliches Fischgericht zuzubereiten, beginnst du damit, eine Mandelkruste für das Fischfilet zu machen. Vermenge die weiche Butter, Mandelmehl, Mandelöl, geriebenen Parmesan, Kräuter, fein gehackte Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer gründlich und rolle die Masse dünn zwischen zwei Blättern Backpapier aus. Gib sie für 15 Minuten in den Kühlschrank.

2. Heize das Backrohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vor. Wasche den Salat und die Radieschen und zerkleinere sie mundgerecht. Kurz vor dem Servieren marinierst du sie mit Kürbiskernöl, Tomatenessig, Schnittlauch und Salz.

3. Vermenge die fein gehackten Kräutern mit Öl und verteile sie auf einem Backblech. Salze und pfeffere den Fisch und lege ihn auf das Kräuterbett. Belege ihn mit der Mandelkruste und gib ihn für ca. 13-15 Minuten je nach Dicke des Fisches in den Backofen. Serviere das **Fischfilet mit Mandelkruste** mit dem Blattsalat für ein leckeres und gesundes Gericht.

Tipp