

Fisch mit Olivenkruste

Caritas-Altenheim St. Josef, Nürnberg-Langwasser

Zutaten für den Fisch

650 g Fischfilet (4 Stück)
15 ml Zitronensaft
Salz, schwarzer Pfeffer

Für die Kruste

25 g Oliven
40 g Kürbiskerne
15 g Kräuter (Petersilie, Thymian, Basilikum)
15 g Haferflocken

Zubereitung

Oliven in ein Sieb abgießen, Kürbiskerne sowie Kräuter mit den Oliven hacken.

Haferflocken darunter mengen.

Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen, in eine gefettete Auflaufform legen und Oliven-Kruste auf den einzelnen Filets verteilen.

Garzeit

Heißluft: 160°C, 20 Minuten

Tipp

Erst wenn der Zitronensaft in den Fisch eingezogen ist und erst kurz vor dem Überkrusten den Fisch salzen, weil er sonst trocken werden kann, da Salz dem Fisch Wasser entzieht.

Abwandlung

Die Überkrustungsmasse kann mit vielen Gemüsesorten zubereitet werden, wie zum Beispiel Auberginen oder Zucchini.