

Frank's „Fischfilets auf italienische Art“

Zubereitungszeit ca. 1 ½ Std.

Zutaten für 4 Personen:

600 - 800 g Fischfilet (gut eignet sich Seezunge oder Pangasius)

100 g Butter

3 Schalotten, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

300 g Tomaten, in Scheiben

6 El Semmelbrösel

250 g Mozzarella, in Scheiben

3 El Petersilie, fein gehackt

frisches Basilikum, grob gehackt

Salz, Pfeffer aus der Mühle



So geht's:

1. Die Filets abspülen, trocknen, leicht salzen und pfeffern.
2. Ein Kuchenblech mit Folie auslegen und mit Butter einstreichen.
3. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Filets auf jeder Seite ca. 3 Min. (je nach dicke der Filets) anbraten.
4. Filets herausnehmen und auf das Kuchenblech legen.
5. Mit der übrigen Butter in der Pfanne die Schalotten und die Knoblauchzehen 4 Min. andünsten.
6. Semmelbrösel und die Petersilie (etwas zur Dekoration zurückbehalten) dazugeben und gut untermischen.
7. Diese Mischung auf die Fischfilets verteilen.
8. Tomaten und Mozzarella in jeweils gleiche Anzahl Scheiben schneiden und auf die Filets legen.
9. Das ganze in den, auf 200 C, vorgeheizten Backofen schieben und ca. 5 Min. überbacken (bis der Käse geschmolzen ist).

Die Filets vorsichtig herausheben und auf die vorgewärmten Teller verteilen. Das Basilikum auf den Mozzarella geben und mit der restlichen Petersilie dekorieren.

Dazu passt:

Salzkartoffeln (mit brauner Butter) oder Baguette und ein trockener Weißwein.

Viel Erfolg und guten Appetit!