

KABELJAUFILLET MIT KRÄUTERKRUSTE AUF WILDREIS

Rezept von www.daskochbuch.eu



Zutaten:

- 4 Kabeljaufilets
- 2 T Langkorn-Wildreis-Mischung
- 2 EL gehackte Kräuter
- 3 EL Paniermehl / Semmelbrösel
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Dijonsenf
- 1 EL Öl
- etwas Butter
- Pfeffer
- Salz
- etwas Zitronensaft

Zubereitung:

Ofen auf 180 ° Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Zwiebel schälen, klein hacken und in etwas Butter glasig werden lassen. Vom Herd nehmen und mit Kräutern, Senf, 1 EL Öl und Paniermehl gut vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Wildreis mit einer geschälten ganzen Zwiebel in gesalzenem Wasser garen. Zwiebel vor dem Servieren entfernen.

Kabeljaufilets salzen und pfeffern, mit etwas Zitronensaft beträufeln. Fischfilets in eine beschichtete Bratform geben, die Zwiebel-Kräutermischung auf den Filets verteilen und etwas andrücken. Im Ofen ca. 25 Minuten überbacken bis die Kruste schön goldbraun ist.

Tipp: Die Kabeljaufilets mit Wildreis und Zuckerschoten servieren.