Seelachs
mit Tomatenkruste

Zutaten:
für 2 Personen

1 Knoblauchzehe
20g getrocknete Tomaten
1/2 Bund Petersilie
2 EL Paniermehl
2 EL geriebener Parmesan
20g weiche Butter
Salz, Pfeffer
2 Seelachsfilets à 150g
2 EL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Die getrockneten Tomaten würfeln. Petersilie und Knoblauch fein hacken.
2. Tomaten, Petersilie und Knoblauch mit Paniermehl. Parmesan und Butter zusammenkneten. Danach mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Eine Auflaufform mit Öl ausstreichen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C auf der 2. Schiene von unten heiß werden lassen.
4. Die Seelachsfilets mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.
5. Die Bröselmischung auf den Filets verteilen und andrücken.
6. Fisch in die heiße Auflaufform legen und 15 Minuten auf der 2. Schiene von unten im Ofen garen.