

Forellenfilets mit Pinienkern -Tomatenkruste

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Raffiniert, mit mediterraner Note, einfach und doch so lecker

Zutaten

- 4 Forellenfilets à 140 g; ohne Haut, gewaschen, trocken getupft
- Für die Kruste:
- 2 -3 Tomaten, gehäutet, entkernt, in kleinen Würfeln
- 20 g getrocknete Tomaten, recht fein gewürfelt
- 3 Scheiben Toastbrot ohne Rinde, gerieben
- 20 g Pinienkerne
- 1/2 Bündchen frischer Schnittlauch, gehackt
- 1/2 Bündchen gehackte Petersilie
- Ev. etwas frischer Knoblauch, wenn man mag
- 3 Tl Estragon-Senf
- Etwas Zitronensaft und Abrieb
- 2 El Olivenöl
- Etwas Mehl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Pinienkern - Tomatenkruste:

Schritt2

Die Pinienkerne und das Toastbrot mit dem Stabmixer zerkleinern und beide Tomatenwürfel, den Schnittlauch und den Senf vermengen.

Schritt3

Den Backofen auf höchste Stufe ohne Umluft vor heizen.

Schritt4

Die Schollenfilets unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen. Mit Zitronensaft marinieren, salzen und pfeffern. In Mehl wälzen, scharf und kurz in heißem Öl (10 Sekunden auf jeder Seite) anbraten.

Schritt5

Nebeneinander auf das gefettete, flache Backblech legen und die Auflage verteilen.

Schritt6

Auf der 2. Schiene von oben ca. 8 min. zu Ende garen, saftig halten, dabei knusprig überbacken.

Schritt7

Die Petersilie mit etwas Zitronenabrieb mischen.

Schritt8

Anrichtevorschlag:

Schritt9

Auf vor gewärmten Tellern anrichten, die Schollenfilets mit der Zitronen Petersilie bestreuen und dazu in Butter geschwenkte junge Pellkartoffeln reichen.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** forellenfilet, in 20 Minuten, naturbelassen, preiswert

Zutaten: Tomaten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/forellenfilets-mit-pinienkern-tomatenkruste/>