

Schnelle Fischfilets mit Basilikum Kruste und

- **Küche:** Mediterran
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Wenn es einmal schnell gehen muss und doch sehr lecker sein soll!

Zutaten

- 700 g - 800 g Fischfilets
- (Geht z. B. mit Rotbarsch, Seelachs, Scholle, Heilbutt, Steinbesser etc.)
- 2 El Zitronensaft
- Für die Kruste:
- Brösel von 3 Scheiben Weißbrot ohne Rinde
- 1 Bund Basilikum in feinen Streifen
- 1/2 Bund Petersilie, gehackt
- Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Darüber hinaus:
- 1 Schälchen, (250 g) Kirschtomaten ohne Blüte
- 1 gehäufte El Kapern
- 50 g grüne Oliven, entsteint, geviertel
- 50 g schwarze Oliven, entsteint, geviertel
- 1 Zitrone in dünnen Scheiben
- 2 Knoblauchzehen in Scheiben
- 100 ml trockener Weißwein
- 6 - 8 El Olivenöl

Zubereitungsart

Schritt1

Den Fisch zunächst unter fließendem Wasser waschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen, mundgerecht portionieren.

Schritt2

Eine, mit Olivenöl ausgestrichene Auflaufform mit den Zitronenscheiben auslegen, die Kapern, Oliven - und Knoblauchscheibchen verteilen.

Schritt3

Die mit Salz und Pfeffer aus der Mühle gewürzten und mit Zitrone marinierten Fischfilets darüber geben.

Schritt4

Die Kirschtomaten dazwischen verteilen, mit dem Weißwein angießen.

Schritt5

Die Brotbrösel mit der Petersilie und dem Basilikum mischen, salzen, pfeffern. Auf den Fischfilets verteilen, großzügig mit Olivenöl beträufeln. Für 15 - 20 min. (Je nach Dicke der Filets) in den auf 200 ° C vorgeheizten Backofen schieben.

Schritt6

Anrichtevorschlag:

Schritt7

Rustikal, direkt aus dem Rohr in der Auflaufform zu Tisch geben, dazu schmeckt mir Blattspinat mit Knoblauch und Tomatenwürfeln und Butterkartoffeln mit Kräutern.

Rezeptart: Fischgerichte **Tags:** Wenn es einmal schnell gehen muss

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/schnelle-fischfilets-mit-basilikum-kruste-und/>