

Zutatenliste

Fischfilet aus dem Ofen

Anzahl	Einheit	Zutat
2	Stück	Der Markenzwieback
4.00		kleine Möhren
1.00		große oder 2 Fenchelknollen
0.00		Jodsalz
2.00		kleine Zwiebeln
2.00	TL	Butter oder Margarine
2.00	EL	geriebener Parmesan
4.00	EL	gehackte Kräuter (z. B. Petersilie und Dill)
0.00		Pfeffer aus der Mühle
400.00	g	Fischfilet (z.B. Seelachs)
100.00	ml	trockener Weißwein

Zubereitung

Backofen auf 200 °C (Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) vorheizen.

Möhren schälen. Fenchel putzen, waschen und in Spalten schneiden. Gemüse zusammen in kochendem Salzwasser 8 Minuten dünsten.

Zwieback zerbrechen, in einen Gefrierbeutel geben und mit einer Küchenrolle fein zerbröseln. Zwiebel schälen, fein würfeln und im heißen Fett glasig dünsten. Zwiebackbrösel zugeben, kurz mitbraten. Käse und Kräuter untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse abgießen, 50 ml Garwasser auffangen.

Fisch kalt abspülen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Gemüse in eine Auflaufform geben, Garwasser und Wein darüber gießen. Fisch darauf setzen. Zwiebackpanade auf dem Fisch verteilen und 15 bis 20 Minuten überbacken.