

Fischfilet mit Mandel-Kruste



Rezept für 1 Portionen
Dauer: ca. 30 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Butter	1 Esslöffel
Fischgewürz	1 Prise(n)
Fischfilets	2 Stk.
Gehobelte Mandeln / Mandelblättchen	Etwas / nach Bedarf
Zitronen	½ Stk.

Zubereitung:

Rohr auf 175°C Grillfunktion vorheizen. Petersilie waschen und fein hacken. Zitrone auspressen. Die Filets mit Zitronensaft beträufeln, danach mit dem Fischgewürz würzen, etwas einziehen lassen. Währenddessen Butter in einer Pfanne erhitzen.

Die Filets mit der Fleischseite in die warme Butter legen und auf die Hautseite eine Prise Mandeln streuen. Wenn sie auf der einen Seite braun sind, wenden und die andere Seite mit Mandeln bestreuen.

Achtung: Wenn man die Filets auf der Hautseite anbrät, wölben sie sich meist leicht. Dies kann man verhindern, wenn man mit einer Gabel kurz darauf drückt!

Danach auf ein Blech legen (Hautseite nach oben), die Mandeln die herunter gefallen sind, mit einem Löffel aus der Pfanne nehmen und wieder darauf geben, etwas Petersilie darüber streuen und für ca. 5 Minuten ins Rohr geben. Dadurch wird die Haut noch schön knusprig!

Vorsicht: Durch die Grillfunktion im Rohr verbrennt der Fisch sehr schnell!

Beilage: Gemüse und Petersilienkartoffeln

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-997-Fischfilet-mit-Mandel-Kruste.html>
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at