



Home	Spanisch	Kochrezepte	Bildergalerien
------	----------	-------------	----------------

Fischfilet mit Senf-Dill-Kruste



ca. 15 Min.

[zurück zur Übersicht]

Zusätzlich sind noch **15 Min. Marinierzeit** hinzu zu rechnen.

Zutaten

ca. 800 g Fischfilet, z.B. Lachsfilet, möglichst mit Haut

1 Zitrone

Salz, Pfeffer
Senf

gehackter Dill



Zubereitung

Den Fisch mit dem Saft einer halben Zitrone 15 Min. marinieren, dann auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer bestreuen und nur auf der Außenseite gut mit Senf einstreichen und reichlich mit Dill bestreuen.

Den Fisch in einer beschichteten Pfanne mit etwas Margarine bei großer Hitze auf der Senfseite 1 - 2 Min. anbraten, vorsichtig wenden und auf der Rückseite ebenfalls 1 Min. anbraten.

Das Filet in einer Auflaufform mit der Senfseite nach oben im vorgeheizten Backofen bei 170 °C und Ober- und Unterhitze ca. 8 - 12 Min. backen. Die Zeit variiert je nach Filetdicke.

Die zweite Zitronenhälfte in vier Teile schneiden und zum Fisch reichen.



Dazu passen Salzkartoffeln, die abschließend in der Fischpfanne in zerlassender Margarine geschwenkt werden und ein gemischter Salat.

Anmerkung:

Es eignen sich auch andere Fischfilets wie z.B. Rotbarschfilet oder Lachsforellenfilet. Die Haut schützt natürlich zusätzlich das Filet im Ofen vor dem "trocken werden", trotzdem schmeckt dieses Gericht auch mit Filetsorten ohne Haut sehr gut und der Fisch wird sehr zart.