



# 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/>