

Ofenfilet mit Kürbis

Für 4 Personen

4 Fischfilets à 180 g Saft von 1 Zitrone Meersalz

Kruste:

1 Knoblauchzehe 80 g Kürbis, geraspelt 2 EL Panko
4 EL Parmesan 2 EL Estragon, gehackt 2 EL weiche Butter
Meersalz Pfeffer

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Fischfilets abspülen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Anschließend mit etwas Salz bestreuen und nebeneinander in eine Auflaufform legen.

Für die Kruste Knoblauchzehe abziehen und pressen. Knoblauch, Kürbis, Panko, Parmesan, Estragon, Butter, etwas Salz und Pfeffer verkneten. Kürbismasse abschmecken und auf die Fischfilets streichen. Das Schlemmerfilet 20 Minuten im Backofen garen.

Christian Henze am 16. Oktober 2020