

Fischbacher's

Rezepte mit Bodensee-Verjus

Kabeljaufilet mit Tomatenkruste

für 2 Personen

1 Kabeljaufilet, ca. 350 Gramm
2 Knoblauchzehen, gehackt
2 gehäufte EL Tomatenpaste
1 Bund Peterli
2 TL entsteinte Oliven
3 EL Paniermehl
2 EL geriebener Parmesan
2 EL Verjus
2 EL Olivenöl
1 – 2 Stangen Lauch
2 EL Verjus
1 – 2 EL Olivenöl
Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Teller vorwärmen.

Knoblauch, Tomatenpaste, Peterli, Oliven, Paniermehl, Parmesan, Verjus und Olivenöl im Cutter nicht zu fein hacken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Gratinform mit Olivenöl einstreichen. Den Lauch fein schneiden, mit Verjus und Olivenöl mischen und würzen. Auf dem Boden der Gratinform verteilen.

Den Fisch in 3 bis 4 Stücke teilen. Leicht salzen, mit wenig Verjus beträufeln und auf den Lauchboden legen. Die Paniermehlmischung auf den Fischen verteilen.

Im Ofen für ca. 15 Minuten überbacken.

Mit einem schwarzen Reis (Riso Venere) servieren.

Tip Im Sommer ersetzen wir das Lauchgemüse mit Tomaten, die in Scheiben geschnitten werden.