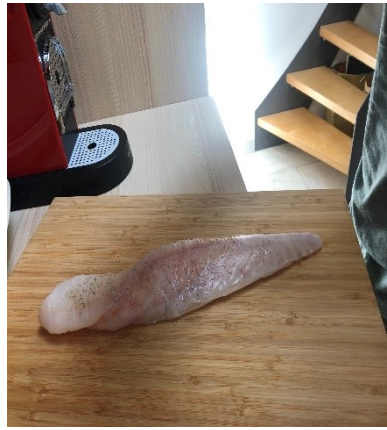


Rezept der Woche: Fisch mit Rucolakruste



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Fischfilet
- 1 Handvoll Rucola
- 10 kleine Tomaten
- etwas Butter
- etwas Senf
- Semmelbrösel
- Öl
- gehobelter Käse
- 1 Ei
- Salz /Pfeffer

Material:

- Pfanne + Ofen
- Pfannenwender
- kleine Schüssel
- Messer
- Schneidebrett



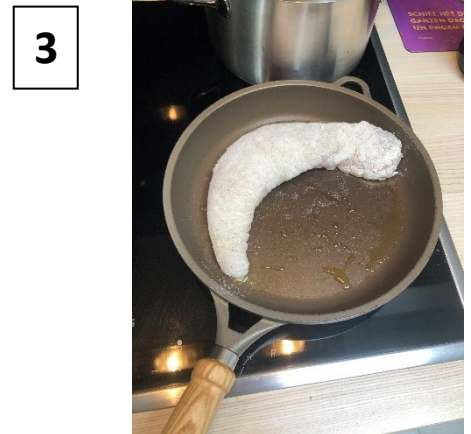
1

Den Fisch einmal abwaschen und mit der Küchenrolle abtrocknen. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.



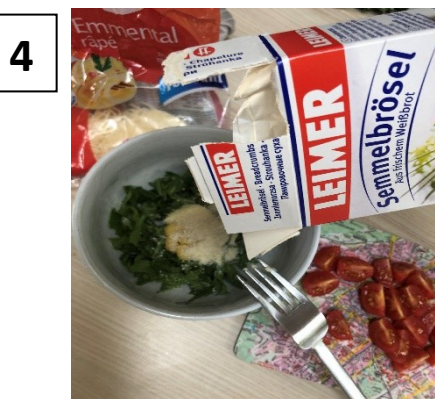
2

Den Fisch nun mit etwas Mehl beidseitig bedecken.



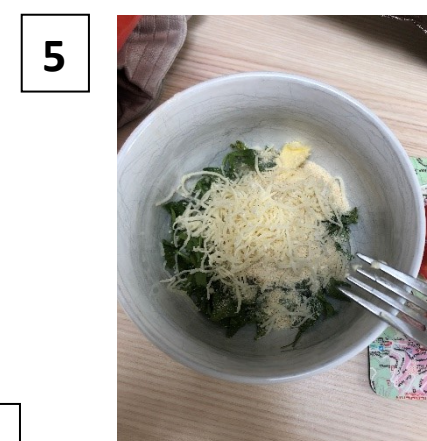
3

Den Fisch im aufgeheizten Öl beidseitig 5 Minuten auf mittlerer Stufe anbraten.



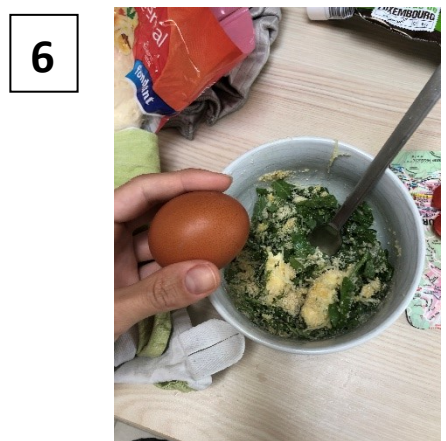
4

Tomaten waschen und klein schneiden. Für die Kruste den Rucola klein schneiden, etwas weiche Butter und Semmelbrösel hinzugeben.



5

Nun etwas Käse hinzugeben.



6

Und dann das Ei dazu geben.

7



Alles gut mischen und nach Belieben würzen. Gerne etwas Senf hinzufügen.

8



Die Mischung über den Fisch in einer feuerfesten Schüssel verteilen.

9



Die Tomatenstückchen drüber geben.

10



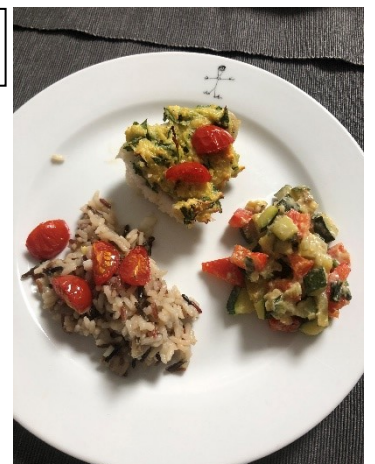
Das Ganze für 20 Minuten auf 200 Grad (Umluft) in den Ofen geben.

11



VORSICHT beim Rausnehmen aus dem Ofen! Alles ist **sehr heiß!**

12



Du kannst z.B. Wildreis und Ratatouille als Beilage dazu kochen.

Wir wünschen einen guten Appetit!

