

Fisch à la Provençale

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Fisch:

700 g	Fisch (z.B. Zander oder Rotzunge) ohne Haut
½	Zitrone
½ TL	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
125 g	Cantadou mit Zwiebeln oder Pfeffer
250 g	Champignons
400 g	Pelati
½ TL	Salz
½ TL	Oregano

Provençale Belag:

1 Bund	Petersilie
6	Basilikumblätter
4 EL	Paniermehl
4 EL	Reibkäse nach Belieben
	Butter
1 EL	Olivenöl



Zubereitung:

Die Fischfilets längs halbieren. Mit dem Saft der Zitrone, dem Salz und dem Pfeffer würzen. Die silbern schimmernde Aussenseite der Fischfilets mit dem Cantadou bestreichen. Champignons vierteln und in einer gut gefetteten Gratinform verteilen anschliessen die Pelati ebenfalls in die Gratinform verteilen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fische mit dem Oregano bestreuen und leicht ins Gemüse drücken.

Für den Belag die Petersilie und die Basilikumblätter fein hacken. Mit dem Paniermehl und dem Käse mischen und über die Fische verteilen. Butterflöckli über das ganze streuen und Olivenöl darüber träufeln.

Ca. 20 Minuten in der Mitte des auf 220° C vorgeheizten Ofens gratinieren.

Tipp:

Mit Reis oder Salzkartoffeln in warmen Tellern servieren.