

Barschfilet mit Vollkornkruste



Zutaten für 4 Personen:

4-6 Stk. Barschfilet, Fischgewürz, Dinkel od. Braunhirsemehl, 2EL Parmesan, Fett z. braten

Zubereitung:

Barschfilet würzen mit fertigem Fischgewürz od. nach Belieben Dinkelmehl oder Braunhirsemehl mit Parmesan vermischen, Filets darin wälzen und in heißem Fett in der Pfanne von beiden Seiten braten, je ca. 4min.

Dazu passen Kartoffeln und Gemüse nach Geschmack.

Barschfilet in Sahnesoße überbacken



Zutaten für 4 Personen:

2 Zwiebeln, 4-6 Stk. Barschfilet, ca. 4EL Brösel, 1 Becher Schlagobers, Knoblauch, Suppenwürze, Salz + Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel würfeln und in eine Auflaufform geben. Barschfilet mit Salz + Pfeffer würzen und ebenfalls in die Auflaufform legen, mit Semmelbrösel bestreuen sodass die Filets bedeckt sind. Die Brösel salzen + Knoblauch drüberstreuen, ins vorgeheizte Rohr schieben. Die Sahne mit einem Suppenwürfel verrühren darübergießen und ca. 10 – 15min im Rohr garen, evt. Etwas Wasser zugießen.

Besonders gut dazu passen Gemüsenudeln. In Streifen geschnittenes Gemüse kurz dünsten + würzen, Band- oder Fleckerlnudeln dazu geben. (Nudeln vorher kochen)