

Hokifilet mit Kräuterkruste

Zutaten:

4x 150-160g Fischfilet

Zitrone, Worcestersauce, Salz, Pfeffer

300g Mehl

Oel (Butterschmalz)

160g Butter

150g Semmelbrösel o. Panko

1 Zwiebel

Petersilie, Dill, Kerbel

Salz, Pfeffer

Herstellung

1. Das Fischfilet mit Zitrone Worcester, Salz und Pfeffer würzen
2. In Mehl wenden
3. Eine Pfanne mit dem Oel (Butterschmalz) auf mittlere Temperatur bringen und den Fisch von jeder Seite braten
4. Den Fisch auf ein Blech legen
5. Butter in einem Topf auslassen, die Zwiebel darin glasig dünsten und das Paniermehl o. Panko hinzufügen so das eine homogene Maße entsteht. Abkühlen lassen
6. Die gehackten geschnittenen Kräuter unter die Maße rühren, würzen und auf dem Fisch verteilen
7. Den Fisch mit der Kruste 10 Min. bei 200 C gratinieren und anrichten