

Fisch in Kräuterkruste

für 2 Personen

- 4 Stück Fisch, z. B. Dorsch
- etwas Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Frischkäse, fettarm
- frische Kräuter
- nach Wahl
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 12 Bio-Kirschtomaten
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den Fisch salzen und pfeffern, eventuell mit etwas Zitronensaft beträufeln. Den Frischkäse mit Kräutern, Knoblauch, Salz und Pfeffer gut verrühren. Die Fischfilets mit der Frischkäse-Mischung bestreichen. Eine Auflaufform mit etwas Olivenöl bestreichen und die Fischfilets einfüllen. Einige Cocktailtomaten dazugeben. Im Backofen bei 180 °C etwa 20 Min. backen. Zuletzt mit guter Oberhitze 3–4 Minuten gratinieren oder kurz grillen. Dazu schmecken Salzkartoffeln.



Gesund essen, besser leben.