

Überbackener Dorsch

Zutaten:

50 g Haselnusskerne,
gemahlen
60 g Toastbrot
40 g Butter
2 EL Bärlauchpesto
2 EL Senf
600 g Dorschfilets
1 EL Olivenöl
1 Zitrone
Salz und Pfeffer
150 ml Sauerrahm
Petersilie, Dill,
Schnittlauch



Zubereitung

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen. In einer beschichteten Pfanne Haselnusskerne leicht anrösten und herausnehmen. Toastbrot mit einem Messer fein hacken. Zimmerwarme Butter und Senf mit Haselnusskernen, Toast und Bärlauchpesto zu einer streichfähigen Paste verrühren. Kabeljaufilets waschen, trocken tupfen mit Zitronensaft und Zesten würzen, salzen und pfeffern. Die Bärlauch-Nuss-Masse auf dem Fischfilet verteilen und etwas andrücken. Im Backofen ca. 30 Min. backen. Aus Sauerrahm und gehackten Kräutern eine Sauce zubereiten und erwärmen. Dorsch auf Sauce anrichten. Dazu passt Butterreis.



Fisch

