



Fischfilets mit Kräuter-Frischkäse-Kruste auf lauwarmem Rotkraut

Anleitung

Rotkraut

1. Für das Rotkraut Zwiebel und Apfel schälen und fein reiben
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Apfel darin andünsten. Das Kraut hinzugeben und kurz mitdünsten.
3. Mit Essig und Apfelsaft ablöschen und mit Zimt, Zucker und Salz abschmecken.
4. Das Rotkraut für rund 15 Minuten weichkochen und vor dem Servieren mit Salz und Zucker abschmecken.

Fisch

5. Die Fischfilets waschen und trocken tupfen.
6. Mit Zitronenzeste, Salz und Pfeffer würzen.
7. Für die Kruste alle Zutaten miteinander vermengen und auf der Hautseite der Fischfilets verteilen.
8. Die Fischfilets im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Heißluft je nach Größe für rund zwölf Minuten backen.
9. Das Rotkraut in tiefen Tellern anrichten und mit den Fischfilets sowie mit gehackten Nüssen garniert servieren.

Benötigte Zutaten

Rotkraut	
1	Zwiebel
1	Apfel (klein)
500 g	Rotkraut (tiefgekühlt)
3 EL	Olivenöl
etwas	Zimt
etwas	Zucker
1 Prise	Salz
1 Schuss	Apfelessig
100 ml	Apfelsaft (alternativ Cider)
Fisch	
4 Stück	Fischfilet (Seesaibling, Forelle, Lachsforelle, entspricht 150-170 g)
etwas	Zitronenzesten (frisch)
	Salz, Pfeffer

SalzburgMilch



Kruste	
50 g	Semmelbrösel
50 g	Frische Kräuter gehackt
300 g	Premium Frischkäse
3 EL	SalzburgMilch Granformaggi (gerieben)
einige	gehackte Wallnüsse



Ein Rezept von
cookingcatrin.at