



Fisch im Backofen mit Kräuterkruste

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|------------|
| Kabeljau, tiefgefroren | 600 g |
| Zitronen | 1 St. |
| Petersilie, frisch | 10 g |
| Thymian, frisch | 5 g |
| Toastbrot | 4 Scheiben |
| Butter | 4 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Olivensöl | 1 EL |
| Senf | 1 TL |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Auflaufform, feine Reibe, Küchenpapier

1. Kabeljau am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Zitrone heiß waschen und ca. 1 TL Schale fein abreiben. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Toastbrot entrinden und ebenfalls fein hacken.
2. In einer Schüssel Zitronenschale mit Kräutern, Toastbrot und sehr weicher Butter vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Kabeljau waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform mit Olivenöl bestreichen und Kabeljau nebeneinander in die Auflaufform setzen. Kabeljau mit Senf bestreichen und Kräuterkruste auf dem Fisch verteilen. Im Ofen ca. 15 Min. garen.
4. Fisch mit Kräuterkruste aus dem Ofen nehmen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Als Beilage passt zum Beispiel ein [Tomatenreis mit mediterranem Gemüse](#) dazu oder frisches Lauchgemüse.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 428 kcal |
| Kohlenhydrate | 37 g |
| Eiweiß | 34 g |
| Ballaststoffe | 4 g |
| Fette | 15 g |