

Wildkräuterkruste für Fischfilet oder Tofu

Zutaten für eine große Portion:

- 1 große Handvoll gemischte Kräuter (Giersch, Gundermann, Brennessel, Quendel, Dost, Sauerampfer, etc.)
- 3-4 EL ÖL
- 1-2 EL Butter
- 1 Knoblauchzehe
- 2-3 TL Zitronensaft
- Pankomehl (gibt es im Supermarkt im Asia-Regal) oder Semmelbrösel
- 200 g TK-Fischfilet oder 200 g Tofu
- Salz, Pfeffer

Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen.

Kräuter ggf. waschen und trocken schütteln oder schleudern, dann fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen, dann Knoblauch und Kräuter dazu geben, einige Minuten braten. Kurz vor Ende Butter und Zitronensaft dazu geben.

Vom Herd nehmen und mit dem Pankomehl mischen, ggf. mit Salz würzen.

Aufgetautes Fischfilet trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer bestreuen.

In der vegetarischen den Tofu längs durchschneiden, so dass 2 flache Scheiben entstehen, dann so wie mit dem Fisch verfahren.

Eine Ofenfeste Form mit Öl auspinseln. Fischfilet bzw. Tofu hinein legen. Die Kräuter-Panko-Mischung darauf verteilen und etwas andrücken.

In den Ofen geben und ca. 12-15 Minuten backen. Mit Reis servieren.