

Fischfilet mit Pistazienkruste auf Gemüse



Zubereitungszeit

40 Minuten + ca. 15 Minuten backen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 400 kcal

Eiweiss: 45 g

Fett: 17 g

Kohlenhydrate: 17 g

Zutaten

400 g Zucchini

200 g Karotten

Salz

Pfeffer

2 Prisen Safranfäden

800 g Kabeljaurückenfilets

1 EL orientalische Fischgewürzmischung,
z. B. Oceanmix

Pistazienkruste

1 Schalotte

0.5 Bund glattblättrige Petersilie

80 g Pistazien

2 EL Butter

50 g Paniermehl

Salz

Pfeffer

1 Eiweiss

Zubereitung

1. Für die Kruste Schalotte, Petersilie und Pistazien fein hacken. Pistazien in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett rösten. Butter begeben. Schalotte begeben und mitdünsten. Paniermehl begeben. Unter gelegentlichem Rühren leicht Farbe annehmen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen. Petersilie und Eiweiss zur Masse mischen.
2. Gemüse längs in dünne Streifen schneiden. Karotten in reichlich Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Zucchini nur kurz begeben. Gemüse herausheben und tropfnass in eine Gratinform geben. Mit Salz, Pfeffer und Safran würzen. Backofen auf 220 °C vorheizen.
3. Fischfilets mit der Gewürzmischung würzen. Auf die Gemüsestreifen legen. Die Pistazienmasse auf die Filets verteilen und leicht andrücken. In der oberen Ofenhälfte zugedeckt ca. 10 Minuten pochieren. Abdecken und ca. 5 Minuten gratinieren, bis die Kruste goldbraun ist.