

Fisch mit Tomatenhaube

Zutaten	(für 4 Personen)
600 g	Fischfilet (z. B. Seelachs)
250 g	Tomatenwürfel a. d. Dose oder frische Tomaten
30 g	Parmesan
50 g	Pinienkerne oder Mandeln, gehackt oder gemahlen
1 TL	Rapsöl
1 Prise	Salz, Pfeffer, evtl. Knoblauch, Oregano, Thymian etwas Paniermehl zum Binden

Zubereitung:

1. Das Fischfilet säubern und in Portionen schneiden. In eine mit Rapsöl gefettete Form legen.
2. Für die Tomatenhaube die Tomaten in ein Sieb geben und den Saft ablaufen lassen oder die frischen Tomaten in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Anschließend die Tomatenwürfel mit den übrigen Zutaten vermengen.
3. Die Auflage gleichmäßig auf dem Fisch verteilen und bei ca. 175 °C im Backofen ca. 10–15 Minuten bei Umluft backen.

Guten Appetit!