

Fischfilet mit Parmesankruste an warmem Tomatensalat

Richtig mediterran würzig und gleichzeitig schön leicht – der Fisch mit Parmesankruste und warmem Tomatensalat ist perfekt für den Sommer. Und die bunten Farben des Salats machen gleich richtig gute Laune. Den Kick bekommt dieses Gericht übrigens durch den vielen frischen Basilikum.

Das braucht ihr für 2 Portionen:

- 500 g Cocktailtomaten
- 1 kleine, gelbe Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer
- Oregano, Rosmarin
- 450 g Pangasiusfilet
- 100 g Parmesan an Stück
- Olivenöl
- 10-15 Blätter frischer Basilikum
- 15 g Pinienkerne
- 10 grüne Oliven, entsteint



So geht's:

Für den Tomatensalat halbiert ihr die Tomaten und legt sie mit der Schnittseite nach oben auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech. Die Paprika entkernt ihr, schneidet sie in Spalten und platziert sie zwischen den Tomaten. Dann bestreut ihr das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Oregano, Rosmarin und der in Scheiben geschnittenen Knoblauchzehe. Schaltet den Backofen auf Grill mit Umluft bei 80 Grad und schiebt das Blech auf eine der obersten Schienen.

Während das Gemüse vor sich hin gart, bereitet ihr den Fisch vor: Reibt ein Drittel des Parmesans in feine Krümel. Auf einem Teller mischt ihr sie mit Salz, Pfeffer, Oregano und Rosmarin. Dann wascht ihr die Fischfilets und trocknet sie mit Küchenpapier gut ab. Pinselt sie von beiden Seiten mit etwas Olivenöl ein. Nun wälzt ihr sie in der Parmesan-Mischung und platziert sie nebeneinander in eine mit Backpapier ausgelegte Backform (oder Backblech). Verteilt den restlichen Parmesan auf den Filets.

Nun stellt ihr den Ofen auf 200 Grad. Schiebt die Tomaten auf die unterste Schiene und stattdessen den Fisch auf die oberste. Nach etwa 12 Minuten sollte er gar sein. Die Tomaten nehmt ihr bereits vorher heraus, sie sollten insgesamt 15 Minuten im Ofen bleiben.

Während der Fisch im Ofen ist, hobelt ihr den restlichen Parmesan grob. Die Pinienkerne röstet ihr ohne Fett in einer Pfanne an. Die Basilikumblätter werden geviertelt und die Oliven halbiert. Gebt die Tomatenhälften und Paprikastückchen vorsichtig mit zwei Gabeln und ohne den ausgetretenen Saft in eine Schüssel. Die Knoblauchscheiben lese ich raus, aber das ist Geschmacksache. Verrührt das Gemüse vorsichtig mit dem Parmesan, den Pinienkernen, den Oliven und dem Basilikum. Richtet den Salat gemeinsam mit dem Fischfilet an.

Info:

Pangasius gehört mit nur 74 Kalorien pro 100 Gramm zu den kalorienärmsten Fischarten. Unter anderem dank seines Eiweißgehalts können Erwachsene mit einer Portion dieses Gerichts bereits ihren Tagesbedarf an Protein decken. Wenn ihr Pangasius nachhaltig essen möchtet, achtet beim Kauf darauf, den richtigen Fisch zu kaufen. Das ASC-Siegel besagt, dass sie gentechnikfrei und mit nachhaltigem Futter aufgezogen wurden. Das GlobalGAP-Zertifikat bestätigt eine Minimierung der Umweltauswirkungen bei der Produktion. Man erkennt es an der GGN-Number auf der Verpackungsrückseite. Auch ein Bio-Siegel ist laut dem WWF in Ordnung. Wenn ihr auch im Supermarkt immer alle Infos darüber parat haben wollt, welchen Fisch ihr ohne Bedenken kaufen könnt, ladet euch einfach die App WWF-Fischratgeber herunter.

Nährwerte pro Portion:

- Brennwert: 560 kcal
- Protein: 57 g
- Kohlenhydrate: 15 g
- Fett: 30 g