

## Fischfilet mit Parmesan-Bärlauchkruste im Rotter Tomatenbett

### Zutaten (für 2 Personen):

400 g Fischfilet (z.B. Kabeljau)  
Pfeffer, Salz  
50 g Semmelbrösel  
50 g frisch geriebener Parmesan  
30 g Butter  
2 EL Olivenöl  
50 g Bärlauch oder andere Kräuter, z.B. Petersilie, Kerbel, Thymian oder eine Mischung davon  
1 Zwiebel  
3 Zehen Knoblauch  
250 g Kirschtomaten, halbiert  
200 ml Weißwein  
Streuwürze (Gemüsebrühe)  
2 EL Jalapeños in Scheiben aus dem Glas  
2 EL Baby-Peperoni aus dem Glas  
1 EL Öl  
Salz, Pfeffer, Chili  
evtl. Butterflöckchen

### Zubereitung:

Den Bärlauch bzw. die ausgewählten Kräuter waschen, trocknen und fein hacken.  
Die Butter in der Mikrowelle oder in einem kleinen Topf schmelzen, sie dann in einer Schüssel mit Semmelbröseln, Parmesan, Olivenöl und dem gehackten Bärlauch bzw. den Kräutern gut mischen.

Die Fischfilets waschen, trocknen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zwiebeln und den Knoblauch fein würfeln und in 1 EL Olivenöl andünsten. Die halbierten Kirschtomaten hinzugeben, kurz umrühren und mit 200 ml Weißwein ablöschen. Die Jalapeños und die Baby-Peperoni hinzufügen und unterrühren. Alles mit Streuwürze, Salz bei Bedarf, Pfeffer und Chili herzhaft würzen.

Die Masse in eine gefettete ofenfeste Form füllen und die Fischfilets obendrauf legen. Die vorbereitete Bärlauch-/Kräutermischung auf die Filets verteilen.  
Nach Belieben noch ein paar Butterflöckchen über die Mischung geben, das macht die Kruste etwas saftiger.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Ober-/Unterhitze) auf der zweiten Schiene von unten etwa 20 Minuten backen bis die Fischfilets gar und die Kruste goldbraun ist.

Dazu schmeckt uns ein frisch gebackenes Knoblauch-Baguette.