

Lichters: Seelachsfilet mit Zucchini in Eihülle

 happy-mahlzeit.com/tv-rezepte-archiv/lafer-lichter-lecker/lichters-seelachsfilet-mit-zucchini-in-eihuelle/

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Seelachsfilets à 150g
- 2 Zucchini
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 4 Lorbeerblätter
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Bund Dill
- 6 EL Olivenöl
- 1 unbehandelte Zitrone
- 4 TL Kapern
- 3 Eier
- 150ml Öl
- 6 EL Semmelbrösel
- Mehl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Alufolie in 4 Stücke von ca. 35cm Länge auslegen und mit etwas Olivenöl bepinseln. Jeweils 1 Filet in die Mitte der Alufolie legen.

Die Schalotten abziehen und in feine Spalten schneiden. Den Knoblauch abziehen und hauchdünn schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und fein schneiden. Die Schale der Zitrone abreiben, den Saft auspressen. Knoblauch, Schalotten, Chili, Lorbeerblätter, Zitronenabrieb und Kapern gleichmäßig auf dem Seelachsfilet verteilen. Die Rosmarinzwige halbieren und ebenfalls auf die Filets legen.

Den Fisch kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem restlichen Olivenöl sowie dem Zitronensaft beträufeln. Die Alufolie quer zur Mitte zusammenlegen, übereinanderschlagen und die Enden einrollen. Die Päckchen auf ein Backblech legen und ca. 15 Minuten auf mittlerer Schiene garen.

Die Zucchini schräg in Scheiben schneiden und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Dill fein hacken und mit den Semmelbröseln vermischen. Die Eier verquirlen. Die Zucchinischeiben zuerst mehlieren, dann in Ei und zuletzt in den Semmelbröseln wälzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zucchini bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Fischfilets mit den Zucchini auf einem Teller anrichten und heiß servieren.

Dazu schmeckt frisches Baguette.

Rezept: Horst Lichter

Quelle: Lafer! Lichter! Lecker! vom 22.5.2010

Prominenter Gast: Axel Stein