

Filet de sébaste



Rotbarschfilet

pour 4 personnes

600 g filet de sébaste
1 citron vert, sel, poivre, huile d'olive

croûte:

100 g de pistaches
6 brins de persil
2 c.à s. romarin
4 brins de thym
30 g de beurre

Für 4 Personen

600 g Rotbarschfilet
1 Limone, Salz, Pfeffer, Olivenöl

für die Kruste:

100 g Pistazien
6 Zweige Petersilie
2 EL Rosmarinnadeln
4 Zweige Thymian
30 g Butter

Préchauffer le four à th 6

Couper les filets en gros morceaux, arroser du jus citron vert, saler et poivrer

Disposer les pavés sur un gril en fonte (ou dans un plat au four).

Dans un bol d'un mixeur mettre tous les ingrédients: pistaches, romarin, thym et persil, **ajouter** beurre et chapelure, saler et poivre cette garniture

Recouvrir les poissons avec la pâte verte **en tassant** un peu

Mettre le plat au four et laisser cuire 15—20 min

Backofen auf 190° **vorheizen**

Das Fischfilet in größere Stücke zurechtschneiden und mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern.

Die Stücke auf eine Grillplatte **setzen** (oder in eine feuerfeste Schale).

In einem Mixbecher die folgenden Zutaten zerkleinern: Pistazien, Rosmarin, Thymian und Petersilie.

Butter und Semmelbrösel **zufügen**, salzen, pfeffern.

Die Fischstücke mit dieser grünen Paste **bedecken**, dabei **aufhäufen und gut andrücken**.

Die Platte/Form in den Backofen geben und 15 bis 20 min.* darin braten.

* Die Garzeit richtet sich nach der Dicke der Stücke

TIPP: evt. die letzten Minuten den Grill dazuschalten!



Das Wörterbuch

Übersetzen Sie französische Rezepte mit Hilfe dieses Wörterbuches!

ISBN 978-3-8370-5285-5 18,00 €(D)

Das Kochbuch

Kochen Sie Ihr französisches Lieblingsgericht mit diesem Kochbuch!

ISBN 978-3-8391-8856-9 9,90 €(D)

