

Dorschfilets Provençale



Zutaten

600g	Dorschfilets
1	kleine Zwiebel
2	Knoblauchzehen
50g	weiche Butter
1 Bund	Petersilie
40 - 50g	Paniermehl
150ml	Weisswein
	Herbes de Provence
	Salz und Pfeffer
wenig	Zitronensaft

Zubereitung

1. Backofen auf 250°C vorheizen.
2. Dorschfilets mit Salz und Pfeffer würzen, anschliessend mit Zitronensaft beträufeln.
3. Porzellanform einfetten, Zwiebel fein Würfeln und Knoblauch pressen.
4. Zwiebeln, Knoblauch, Butter und Petersilie andünsten. Paniermehl und Weisswein dazugeben, mit Herbes de Provence, Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Fischfilets in die eingefettete Form legen und mit der Panade bedecken.
6. Beim Backofen die Grillfunktion einschalten. Auf dem Gitterrost in der Backofenmitte 15 Minuten backen.