



Hechkoteletts mit Kräuterkruste

Zutaten für 4 Personen

- 4 Hechkoteletts zu je ca. 200 g
- ¼ l Weißwein
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Öl
- 8 mittelgroße Kartoffeln
- 1 TL Zitronenpfeffer
- 1 EL Butter
- 2 EL Paniermehl
- 25 g tiefgefrorene Fischkräuter
- 2 Knoblauchzehen
- Petersilie



Zubereitung

Die Hechkoteletts schuppen, abspülen und trocken tupfen. Aus Wein, Zitronensaft, ½ TL Salz, Pfeffer und einem Eßlöffel Öl eine Marinade bereiten. Den Fisch 1 Stunde darin ziehen lassen. Die Kartoffeln waschen, gründlich abbürsten, der Länge nach halbieren. Die Fettpfanne des Backofens mit Alufolie auslegen, mit Öl bestreichen, mit Zitronenpfeffer und Salz bestreuen. Die Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten auf die Folie setzen, die Oberfläche gut einölen. Im Backofen bei 200° ca. 40 Minuten backen. Butter, Paniermehl, Fischkräuter und den gehackten Knoblauch verrühren. Den Fisch mit Küchenpapier abtupfen, mit der Kräutermischung bestreichen und zu den Kartoffeln in die Fettpfanne geben. Die Hechkoteletts ca. 20 Minuten mitgaren. Fisch und Kartoffeln auf einer Platte anrichten, mit Petersilie garnieren.

Als Beilage wird ein gemischter Salat aus Eisbergsalat, Tomaten, Oliven und Zwiebeln serviert.

Buenos Appetit