

Kabeljaufilets mit Kürbiskern-Parmesankruste



Zutaten für 2 Portionen

2 Kabeljau-Loins mit Haut à 200 g
25 g Kürbiskerne
20 g Parmesan
1/2 Ei, Größe M
1/2 TL Dijonsenf
1 1/2 EL Weizenmehl (Type 405)

Zubereitung

Die grünen Kürbiskerne fein hacken, Parmesan fein reiben. Beides vermengen und auf einen Teller geben. Ei und Senf kräftig verquirlen. Mehl auf einen Teller geben. Kabeljau trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils mit der Fleischseite ins Mehl drücken, etwas abklopfen und danach in das verquirlte Ei tunken. Kurz abtropfen lassen und anschließend fest in die Kürbiskern-Parmesanmischung drücken.

Backofen auf 220°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Kabeljaustücke mit der panierten Seite nach oben nebeneinander auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech legen. Backblech auf der oberen Schiene in den Ofen schieben und ca. 15 Minuten backen. Dabei aufpassen, dass die Kruste nicht zu dunkel wird.

