

BEXBACHER GEWÜRZBASAR GMBH

• Susannastr. 34 • 66450 Bexbach • Tel: 06826 – 46 61 • Fax: 06826 – 44 74



UNSER REZEPT-VORSCHLAG

ÜBERBACKENES FISCHFILET

Zutaten:

4 Portionen Fischfilet
1 Zitrone
250g frische Champignons in Scheiben schneiden
4 Tomaten häuten, Kerne entfernen, würfeln
1 Schalotte oder Zwiebeln würfeln
2 Knoblauchzehen fein hacken
40g fetter Speck fein würfeln
1 Becher Crème fraiche
1/8 l Weißwein
1/8 l Fischfond oder Wasser
GeWi Fisch-Grillgewürz (Art-Nr: 212)
Alternativ ohne Glutamat: Schlemmerfisch-Gewürz (Art-Nr: 342)

Zubereitung:

- Fischfilet waschen, trocken tupfen. Mit Zitronensaft einreiben, leicht salzen und mit GeWi Fisch-Grillgewürz einwürzen.
- Eine feuerfeste Form mit Margarine ausreiben, den Fisch hineinlegen.
- Bei 175° in den vorgeheizten Backofen schieben. Speck in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch zugeben, glasig dünsten.
- Tomaten und Champignons zugeben und ca. 5Min. mitdünsten.
- Mit Weißwein und Fischfond ablöschen. Creme fraiche zugeben, nochmals 5 Min. köcheln lassen.
- Mit Salz, GeWi Fisch-Grillgewürz und Zitronensaft abschmecken. Über den Fisch geben und 10-15 Min. überbacken.

Dazu empfehlen wir Salzkartoffeln und knackig frischer Salat angemacht mit GeWi - Salatgewürzmischung

Gutes Gelingen und guten Appetit wünscht:

Ihr Bexbacher Gewürzbasar Team – www.gewuerzbasar.de