

## Kabeljau mit Bärlauch-Pinienkern-Kruste

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Kabeljaufilets, à ca. 120 g
- 1 Zitrone, Bio
- Salz
- Pfeffer, aus der Mühle
- 50 g Pinienkerne
- 1 Bund Bärlauch
- 20 g Semmelbrösel
- 3 EL Öl
- 1 EL Senf, mittelscharf
- Öl, für die Form

Fischfilets waschen, trocken tupfen. Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen. Fisch mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Andere Zitronenhälfte in Scheiben schneiden, beiseitestellen. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Abkühlen lassen, grob hacken. Bärlauch hacken, mit Pinienkernen und Semmelbröseln mischen. Öl und Senf mit der Masse vermengen. Bärlauchmasse auf dem Fisch verstreichen. In eine leicht geölte Ofenform setzen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen, bis der Fisch gar und die Kruste goldbraun ist. Mit Zitronenscheiben anrichten.

Als Beilagen schmecken Kartoffelpüree und Salat.

**GUTEN APPETIT !**