

Schlemmerfilet – Ein Fischrezept für Kinder

Als Fertiggericht kenne ich es aus Kindertagen. Wenn bei uns zuhause wirklich ganz wenig Zeit war, kam das Schlemmerfilet von Iglo auf den Tisch. Ein Fertiggericht aus der Tiefkühlabteilung. Immer lecker! Hier stelle ich Ihnen nun die selbstgemachte – und natürlich auch etwas verfeinerte – Variante vor, die erfahrungsgemäß auch Kindern gut schmeckt. Leicht zuzubereiten!



(Das Rezept ist für 2 Portionen)

400 g Fischfilet (Kabeljau oder ein anderer weißfleischiger Fisch)

½ Zitrone

3 Tomaten

Salz

Frisch gemahlener Pfeffer

Für die Kruste:

½ Bund Basilikum

2 EL weiche Butter

1 TL scharfer Senf

2 EL frisch geriebener Parmesan

30 g Semmelbrösel (besser: Panko)

Öl für die Form

Zubereitung

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Eine ofenfeste Form mit Öl einfetten.
3. Zitrone auspressen und Saft über die Fischfilets träufeln.
4. Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen und die Tomaten in Scheiben schneiden.
5. Tomatenscheiben in die Form legen.
6. Das Fischfilet darauflegen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

7. Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken.
8. Für die Kruste Butter, Senf, Parmesan und Basilikum verrühren. Soviel Semmelbrösel unterrühren, dass Brösel entstehen. Diese Brösel über die Fischfilets verteilen.
9. Alles im Backofen in ca. 25 Minuten goldbraun überbacken.
10. Das Schlemmerfilet heiß in der Form servieren.

Dazu passen Blattsalat und Baguette oder Kartoffeln.

Tipp zu Abwandlungen des Rezeptes:

- Sie können auch andere Kräuter als Basilikum verwenden.
- Sie können zusätzlich zu den Tomaten auch Zucchini in Scheiben geschnitten unter das Fischfilet legen.

Sabine Schmitgen

シュレマーフィレ（美食家のフィッシュフィレ） — 子どものための魚レシピ

調理済食品は私の子供時代からあるものですが、我が家でもまったく時間がないときは、Iglo(訳注：Iglo はドイツの冷凍食品メーカー)のシュレマーフィレが食卓にのぼることがありました。

冷凍食品コーナーで買えるインスタント食品ですが、いつ食べても美味しいのです！

ここでは皆さんに、手作りの、もちろんちょっと洗練されたバージョンをご紹介します。経験上、子供たちにも喜ばれる料理です。調理も簡単です！



(レシピは2人前)

魚の切り身(鱈または他の白身魚)	400 g
レモン	½個
トマト	3個
塩	
挽きたての胡椒	

クラストの材料（訳注：魚に香味パン粉をトッピングして表面をカリカリにします）：

バジル	½束
柔らかくしたバター	大さじ2
辛味の強いマスタード	小さじ1
摺り下ろしたてのパルメザンチーズ	大さじ2
パン粉	30 g
耐熱容器に塗る油	

作り方

1. オーブンを200度に予熱する。

2. 耐熱容器に油を塗る、
3. レモンを絞り、汁を魚の切り身に振りかける。
4. トマトを洗い、へたを取り除いて、薄切りにする。
5. トマトの薄切りを耐熱容器に並べる。
6. 魚の切り身をその上へのせ、全体に塩胡椒する。
7. バジルをすすぎ洗い、水気を切って、葉を細かく刻む。
8. クラストを作る。バター、マスタード、パルメザンチーズ、バジルを混ぜ合わせる。そこへ、ぼろぼろのかたまりができるまでパン粉を混ぜる。この香味パン粉を魚の切り身の上にトッピングする。
9. 耐熱皿（全体）をオーブンで約 25 分間こんがり焼き色が付くまで焼く。
10. 焼きあがったシュレマーフィレは、熱々を耐熱容器のまま食卓に並べる。

付け合わせにはグリーンサラダとバゲット、またはじゃがいもがよく合います。

このレシピのおすすめのバリエーション：

- バジルの代わりに他のハーブも使えます。
- トマトに加えて、輪切りに切ったズッキーニを魚の切り身の下に敷くこともできます。

ザビーネ・シュミットゲン

訳：バチェフスキ朱実