



ERLEBEN.
GENIESSEN. BEGEISTERN.

SEEFISCHKOCHSTUDIO
BREMERHAVEN

Fisch mit Kruste

(Rezepte für je 4 Fischfilets/Portionen)

Kaffee-Keks-Kruste

100 g Salzige Kekse (Cracker)

Espressobohnen 20 Stück

Salz, Pfeffer

Das Ganze klein hacken oder im Mörser zerstoßen .

Den Fisch darin wälzen oder damit panieren

und in einer Pfanne mit etwas Öl braten. Welchen Fisch man dazu

benutzt ist egal. Fischstück nicht größer als jeweils 80 bis 100 g schneiden.

Kräuter Kruste

100 g Toastbrot

20 g Petersilie

20 g Dill

20 g Schnittlauch

Salz, Pfeffer

Alles klein hacken und zusammen mischen.

Das Brot Kräutergemisch über den Fisch streuen oder den Fisch

damit panieren oder wälzen und in einer Pfanne mit etwas Öl braten.

Fischstücke nicht größer als jeweils 80 bis 100 g schneiden.



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Fischereifonds
Investition in eine nachhaltige Fischerei