

4 PERSONEN

*Fisch***700 g Fischfilet**, z.B. Barsch,  
Seeteufel oder Kabeljau**1 Limette** (Saft)**1 Zwiebel****3 Knoblauchzehen****3 EL neutrales Pflanzenöl****150 ml Fischfond** (aus dem  
Glas)**100 g ungesalzene****Cashewnüsse****Salz****Fett für die Form**

## FISCHFILET MIT NUSSKRUSTE

**KOCHEN! DAS GELBE VON GU • NR 418.**

Die Fischfilets waschen und trockentupfen, mit Salz bestreuen und mit dem Limettensaft beträufeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln, Knoblauch schälen. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze darin goldbraun braten. Den Knoblauch durch die Knoblauchpresse dazudrücken und kurz mitbraten. Mit dem Fischfond ablöschen und alles etwa 5 Minuten offen köcheln lassen.

Die Nüsse mit einem Blitzhacker nicht zu fein hacken (etwa 2-mm-Stückchen). Eine flache, feuerfeste Form ausfetten, die Fischfilets mit dem Limettensaft hineinlegen und die Mischung aus der Pfanne darüber gießen. Die Nüsse darüber streuen.

Die Fischfilets im Ofen (Mitte) in 20-30 min goldbraun überbacken-