

Gebackenes Fischfilet

Fischfilet, paniert
gefroren oder selbst paniert



Martina Ruck
selbständige Beraterin
www.ofenzauberei.de
info@ofenzauberei.de

Gefrorenes Fischfilet auf dem Ofenzauberer oder in der Ofenhexe (je nach Menge) verteilen.

Im **nicht** vorgeheizten Ofen bei **220 Grad Ober-/Unterhitze** in der untersten Schiene **ca. 30 min.** backen.

Bei **selbst paniertem Fischfilet** den Stein dünn einfetten,
Fisch auf den Stein legen und die Panade dünn mit Öl einpinseln.

Im vorgeheizten Ofen bei **220 Grad Ober-/Unterhitze** in der untersten Schiene **ca. 25-30 min.** backen.