

# Gebackenes Fischfilet

Fischfilet, paniert  
gefroren oder selbst paniert



**Martina Ruck**  
selbständige Beraterin  
**[www.ofenzauberei.de](http://www.ofenzauberei.de)**  
[info@ofenzauberei.de](mailto: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.