



## Fischfilet à la provençale

600g	Fischfilets	ohne Haut, evtl. Gräte entfernen
½	Zitrone, Saft	
½ TL	Salz	
	Pfeffer	Fischfilets würzen
1	Cantadaou (125g), mit Pfeffer	silbern schimmernde Aussenseite der Fischfilets damit bestreichen, dann aufrollen
250g	Champignons	rüsten, vierteln, in eine gefettete Gratinform geben
1	Dose geh. Pelati	darüber verteilen
¼ TL	Salz	
	Pfeffer	
½ TL	Getr. Oregano	Fischröllchen würzen, dann leicht ins Gemüse drücken

### Provençale-Belag:

1 Bund	Petersilie	
2	Knoblauchzehen, gepresst	
4 EL	Paniermehl	
4 EL	Reibkäse	alles mischen und über die Fische verteilen
1 EL	Olivenöl	darüberträufeln ca. 20 Minuten in der Mitte des auf 220°C vorgeheizten Ofen gratinieren.

### Geeigneter Fisch:

- Felchen, Egli, Flundern, Rotzungen

