

Zutaten:

- 4-5 Tomaten
- 3 Stiele Thymian
- 3 Zweige Oregano
- Salz, Pfeffer
- 2-3 Pangasiusfilets
- 3 EL Zitronensaft
- grünes Pesto
- 100 g ger. Parmesan
- 3 EL Paniermehl

- 2 EL geröstete Sonnenblumenkerne

- Fett für die Form

Zubereitung:

1. Ofen auf 220°C vorheizen.
2. Tomaten in dünne Scheiben schneiden und in die gefettete Form legen.
3. Abgezupfte Kräuter hacken und über die Tomaten streuen. Mit Salz und Pfeffer würzen
4. Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln, etwas liegen lassen und auf die Tomaten setzen.
5. Die Fischfilets dünn mit Pesto bestreichen .
6. Parmesan und Paniermehl gut vermischen und über dem Fisch verteilen.

7. Die gerösteten Sonnenblumenkerne darauf verteilen.

8. Im Ofen für ca. 30 Min. backen (bis die Kruste gebräunt ist).