

ZUTATEN

4	Fischfilets, ohne Haut, z. B. Kabeljau, Seehecht, Seelachs	50 g	Parmesan
2 Scheiben	Vollkornbrot	1-2	Knoblauchzehen
1-2 Bund	Basilikum	1	Zitrone, Saft
50 g	Pinienkerne	2-3 EL	Olivenöl
			Salz

ZUBEREITUNG



Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Fisch und die Basilikumblätter waschen und trocknen. Den Parmesan und die Basilikumblätter im Mixer zerkleinern. Den Knoblauch schälen und gemeinsam mit den Pinienkernen und einer Prise Salz zu den anderen Zutaten in den Mixer geben. Alles zu einer Paste verarbeiten. Den Zitronensaft und das Olivenöl hinzugeben und alles gut vermengen. Das Brot zu Bröseln zerkleinern. Die Fischfilets in eine Auflaufform legen und mit dem Pesto bestreichen. Die Brotbrösel drüberstreuen und etwas andrücken. Den Fisch für etwa 15 Minuten im Ofen backen.

Eine Lebensgrundlage der Menschen

Fisch ist ein wichtiger Bestandteil der menschlichen Ernährung. Bereits die Vorfahren der heutigen Menschen, *Homo habilis* und *Homo erectus*, ernährten sich vor etwa 2 Millionen Jahren von Fisch. Heute leben über 800 Millionen Menschen vom Fischfang, durch den jährlich über 160 Millionen Tonnen Fisch in den Handel gelangen. Seit Jahrzehnten nimmt die Überfischung der Meere weltweit kontinuierlich zu. Sie liegt heute bei mehr als 30 Prozent.