



Gerösteter Seelachs mit Käse-Kräuterkruste und Brokkoli



30-40min



3-4 Personen

Petersilie und Schnittlauch sind die Stars in dieser frischen Kräutercreme, die zum Überbacken mit würzigen Panko-Käse-Bröseln auf den zarten Seelachs gestrichen wird, aber auch das knackige Brokkoli-Zwiebel-Gemüse begleitet. Das ist nach einem langen Tag leicht, frisch und super einfach obendrein.

- 2 Packungen Seelachsfilet ⁴
- 25g Panko-Paniermehl ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Brokkoli
- 2 rote Zwiebeln
- 20g frische Petersilie & Schnittlauch
- 20g italienischer Hartkäse ⁷
- 150g Joghurt ⁷

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

- Backblech und Backpapier
- Backofen
- Küchenreibe

Allergene

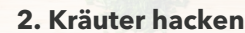
Gluten (1), Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

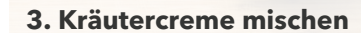
Energie 405kcal, Fett 14.2g,
Kohlenhydrate 18.9g, Eiweiß 44.7g



Den Ofen auf 200°C Umluft oder 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den **Brokkoli** in ca. 2-3cm große Röschen schneiden.



Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und in grobe Scheiben schneiden. Die **Petersilienblätter** ohne die harten Stängel und den **Schnittlauch** fein hacken.



Die **gehackten Kräuter** mit dem **Joghurt** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Käse** fein reiben und mit dem **Panko-Paniermehl** mischen.



Den **Seelachs** in ungefähr 4-5 gleich große Stücke schneiden und mittig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, sodass auf beiden Seiten noch Platz für den **Brokkoli** bleibt. Den **Fisch** mit Salz und Pfeffer würzen.



Ca. die **1/2 der Kräutercreme** auf dem **Fisch** verstreichen, den Rest für später beiseitestellen. Anschließend die **Pankot-Käse-Mischung** großzügig über die **Kräutercreme** streuen.



Die **Brokkoliröschen** mit dem **Knoblauch**, den **Zwiebeln**, 1 EL Olivenöl und 1 Prise Salz mischen und auf dem Backblech um den **Fisch** herum verteilen. Im Ofen in ca. 10-15Min. knusprig garen und anschließend mit der **restlichen Kräutercreme** servieren.