



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.

Was du von uns bekommst

- 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

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

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



1. Brokkoli schneiden

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



2. Kräuter hacken

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



3. Kräutercreme mischen

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



4. Fisch schneiden

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.



5. Kruste vorbereiten

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



6. Fisch und Gemüse backen

Die **Brokkoliröschen** mit dem **Knoblauch**, den **Zwiebeln**, 1EL 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.