



Ofen-Seelachs mit Käsekruste

und Brokkoli-Zwiebel-Gemüse



30-40min



2 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. Ein leichtes, frisches Gericht und super einfach obendrein!

Was du von uns bekommst

- 1 Brokkoli
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20g frische Petersilie & Schnittlauch
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Stück italienischer Hartkäse⁷
- 1 Päckchen Panko-Paniermehl¹
- 1 Packung Seelachsfilet⁴

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe

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

Kochtipp

Vorsicht, der Fisch kann Gräten enthalten. Diese am besten bei der Zubereitung mit einer Pinzette entfernen oder später beim Essen darauf achten.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 439kcal, Fett 15.9g, Kohlenhydrate 23.4g, Eiweiß 45.9g



1. Brokkoli schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Brokkoli** in 2-3cm große Röschen schneiden.



2. Kräuter hacken

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in grobe Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



3. Kräutercreme mischen

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



4. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** in **4-5 gleich große Stücke** schneiden, dabei Gräten ggf. mit einer Pinzette entfernen. 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** verstreichen, dann die **Panko-Käse-Mischung** großzügig darüberstreuen.



6. Fisch und Gemüse backen

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