



## 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 Joghurt<sup>7</sup>
- 1 Stück italienischer Hartkäse<sup>7</sup>
- 1 Päckchen Panko-Paniermehl<sup>1</sup>
- 1 Packung Seelachsfilet<sup>4</sup>

## 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.