



## Ofen-Seelachs mit Käsekruste

und Brokkoli-Zwiebel-Gemüse



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. Ein leichtes, frisches Gericht und super einfach obendrein!



- 2 Brokkoli
- 2 rote Zwiebeln
- 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>
- 2 Packungen Seelachsfilet <sup>4</sup>

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe

### Kochtipp

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 408kcal, Fett 13.0g,  
Kohlenhydrate 16.3g, Eiweiß 48.8g



## 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 **Zwiebeln** 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 je **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.