



Ofen-Seelachs mit Käsekruste

und Brokkoli-Karotten-Gemüse



30-40min



2 Personen

Frische Petersilie und Schnittlauch sind die Stars in dieser feinen Kräutercreme, die zum Überbacken mit würzigen Panko-Bröseln auf den zarten Seelachs gestrichen wird, aber auch das knackige Brokkoli-Karotten-Gemüse begleitet. Ein leichtes Low-Carb-Gericht und super einfach obendrein!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Packung Brokkoli
- 10g Petersilie & Schnittlauch
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt⁷
- 2 Päckchen Panko-Paniermehl¹
- 1 Päckchen Provence-Kräutermischung
- 1 Packung Seelachsfilet⁴

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier

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



4. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** in **4-5 gleich große Stücke** schneiden, dabei evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Die **Fischstücke** mittig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, sodass auf beiden Seiten noch Platz für den **Brokkoli** bleibt, und 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.