Seelachs mit Käse überbacken

Dazu Salat oder gekochtes Gemüse wie Karfiol, Brokkoli oder Kohlsprossen.

Bilder



Zutaten

Menge	Zutat
4 Stk	Seelachs
2	Tomaten
2	Zwiebeln
1	Zitrone
1 Prise	Salz

1 Prise
Pfeffer
1 Zweige
Fenchel
6 Stk
Senfkörner
100 g
Käse gerieben

Zubereitung

Personen: 2
Erledigt
Zutaten
Beschreibung
Vorbereitung (25 Minuten)
☐
1.

4 Stk 4Seelachs (2 oder 3 Filets) gut waschen und trocken tupfen. Nun mit
1 Prise 1Salz
1 Prise 1Pfeffer und dem Saft von
1 1Zitrone und den
6 Stk 6Senfkörner (zerstoßen) würzen. Den Fisch nun am besten in eine Glasform für das Backrohr geben. Nun den den Fisch mit
2 2Tomaten (in Scheiben geschnitten) und
2 2Zwiebeln (ebenfalls in Scheiben geschnitten belegen. Nun noch
100 g 100Käse gerieben darüberstreuen.

Braten (20 Minuten)
☐
2.

Das Ganze nun im Backrohr bei 180°C rund 20 Minuten braten.

- Hauptspeisen
- Light
- Alkohol
- Besuch
- Drucken
- PDF

- **Schwierigkeit**

  Mittel

- **Bewertung**

  Keine Bewertung

- **Zeitkategorie**

- **Zeit**

  45 Minuten

- **Nährwert**

- **Preiskategorie**

- **Punkte**

  0

Zurück zur Liste