



# Seelachs mit Käse überbacken

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

## 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)

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

### Braten (20 Minuten)

Erledigt	Zutaten	Beschreibung
<input type="checkbox"/>	2.	Das Ganze nun im Backrohr bei 180°C rund 20 Minuten braten.

Hauptspeisen

Light

Alkohol

Besuch

• **Schwierigkeit**

Mittel

• **Zeitkategorie**

Unbekannt

• **Nährwert**

• **Punkte**

0

• **Bewertung**

Keine Bewertung

• **Zeit**

45 Minuten

• **Preiskategorie**

Unbekannt