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)
☐	1.	4 Stk Seelachs (2 oder 3 Filets) gut waschen und trocken tupfen. Nun mit 1 Prise Salz 1 Prise Pfeffer und dem Saft von 1 Zitrone und den 6 Stk Senfkörner (zerstoßen) würzen. Den Fisch nun am besten in eine Glasform für das Backrohr geben. Nun den den Fisch mit 2 Tomaten (in Scheiben geschnitten) und 2 Zwiebeln (ebenfalls in Scheiben geschnitten belegen. Nun noch 100 g Käse gerieben darüberstreuen.
		Braten (20 Minuten)

Erledigt	Zutaten	Beschreibung
☐	2.	Das Ganze nun im Backrohr bei 180°C rund 20 Minuten braten.

Hauptspeisen

Light

Alkohol

Besuch

- **Schwierigkeit**
  Mittel
- **Bewertung**
  Keine Bewertung
- **Zeitkategorie**
- **Zeit**
  45 Minuten
- **Nährwert**
- **Preiskategorie**
- **Punkte**
  0