Seelachsfilet im Kartoffelmantel

Seelachs im Kartoffelmantel Backrohr.

Zutaten

Menge
Zutat
Seelachs
300 g
Seelachs
1 Prise
Salz
1 Prise
Pfeffer
1
Zitrone
Kartoffelmantel
1 kg
Kartoffel mehligkochend
1
Zwiebel
2
Eier
3 EL
Mehl glatt
0.5 TL
Salz

Zubereitung

Personen: 2
Erledigt
Zutaten
Beschreibung
Vorbereitung Seelachs (20 Minuten)
☐
1.

300 g 300Seelachs (2 oder 3 Filets) gut waschen und trocken tupfen. Nun mit
1 Prise 1Salz
1 Prise 1Pfeffer und dem Saft von
1 1Zitrone würzen und beiseite legen.

Vorbereitung Kartoffelmantel (30 Minuten)

☐
2.

1 1Zwiebel schälen, sehr fein schneiden und in eine Schüssel geben.
1 kg 1Kartoffel mehligkochend schälen, waschen und fein raspeln.
2 2Eier
3 EL 3Mehl glatt und
0.5 TL 0.5Salz zu den Kartoffeln geben und alles gut mischen.

Backen (1 Stunde)
☐
3.

Die Hälfte des Kartoffel-Teiges nun auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Nun die vorbereiteten Seelachs-Filets darauf geben. Mit dem restlichen Teig diese nun bedecken. Das Ganze nun im Backrohr bei 150°C rund 1 Stunde backen, bis die Kruste schön cross gebacken ist.

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

- **Schwierigkeit**

  Mittel

- **Bewertung**

  Keine Bewertung

- **Zeitkategorie**

- **Zeit**

  1 Stunde 50 Minuten

- **Nährwert**

- **Preiskategorie**

- **Punkte**

  0

Zurück zur Liste