

## Rezept

# Seelachs mit Petersilienkruste

Ein Rezept von Seelachs mit Petersilienkruste, am 25.04.2024

## Zutaten

<b>1</b> Dinkel-Vollkornbrötchen (ca. 60 g)	<b>1 Bund</b> Petersilie
<b>50 g</b> weiche Butter	<b>1 EL</b> mittelscharfer Senf
<b>1 TL</b> abgeriebene Bio-Zitronenschale	Salz
Pfeffer	<b>8</b> Tomaten
<b>3</b> Frühlingszwiebeln	<b>4</b> Seelachsfilets (à ca. 150 g)
<b>1</b> Auflaufform (ca. 35 x 25 cm)	Fett für die Form

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Brötchen in kleine Würfel schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. Brötchen und Petersilie mit Butter und Senf in einen Blitzhacker geben und fein zerkleinern. Mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und quer in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden.
3. Eine Auflaufform einfetten. Die Tomatenscheiben schuppenartig überlappend hineinlegen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Frühlingszwiebelringen bestreuen.
4. Die Fischfilets abbrausen, trocken tupfen und auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Mit der Kräutermasse bestreichen und auf die Tomaten legen. Auflaufform in den heißen Ofen (Mitte) stellen und die Fischfilets ca. 20 Min. backen.