

Rezept

Seelachs mit Kartoffelkruste

Ein Rezept von Seelachs mit Kartoffelkruste, am 19.04.2024

Zutaten

100 g fest kochende Kartoffel	125 g Zucchini
4 Stängel Petersilie	4 Zweige Thymian
80 g geriebener Emmentaler (Kühlregal)	Salz
Pfeffer	300 g Seelachsfilet
1 EL Zitronensaft	Butter für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Kartoffel schälen und fein raspeln, Zucchini putzen und etwas grober raspeln. Petersilie und Thymian abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken. Zucchini, Kartoffel, Kräuter und Käse vermischen, salzen und pfeffern.
2. Fischfilet waschen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. In eine gefettete Gratinform legen, Käsemischung darauf verteilen. Im Ofen (Mitte) 20-25 Min. überbacken. Dazu schmeckt grüner Salat mit Vinaigrette.