

Rezept

Seelachs mit Kürbis-Kruste

Ein Rezept von Seelachs mit Kürbis-Kruste, am 28.06.2026

Zutaten

4 Seelachsfilets (à ca. 200 g)	½ Bio-Zitrone
Salz	4 Scheiben Toastbrot (ca. 80 g)
300 g Hokkaidokürbis	½ Bund Petersilie
½ Bund Schnittlauch	½ TL getrockneter Thymian
2 Eiweiß	Pfeffer
edelsüßes Paprikapulver	1 EL Butter
Butter für die Form	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

Zubereitung

1. Die Fischfilets kurz waschen und trocken tupfen. Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Den Fisch mit dem Zitronensaft beträufeln, leicht salzen. Den Backofen auf 180° vorheizen.
2. Das Toastbrot entrinden und in sehr kleine Würfel schneiden. Den Kürbis entkernen, schälen und auf der Gemüsereibe raspeln. Petersilie und Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken, Schnittlauch in dünne Röllchen schneiden.
3. Kürbis, frische Kräuter, Thymian, Zitronenschale, Eiweiß und Toast vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
4. Eine ofenfeste Form mit Butter einfetten. Die Fischfilets nebeneinander hineinlegen und gleichmäßig mit der Kürbis-Kräuter-Masse bestreichen. Mit der Butter in Flöckchen belegen. Im heißen Ofen (Mitte) 20 – 25 Min. überbacken.