

Rezept

Seelachs mit Lauch-Kruste

Ein Rezept von Seelachs mit Lauch-Kruste, am 21.07.2024

Zutaten

1 dünne Stange Lauch	1 Fleischtomate (ca. 200 g)
150 g mittelalter Gouda	4-5 Stängel Oregano (ersatzweise 1 TL getrockneter)
Pfeffer	Salz
1 EL Zitronensaft	600 g Seelachsfilet
	Butter für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN 20 MIN. + 20-25 MIN. BACKEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Lauch putzen, längs aufschneiden, waschen und in sehr feine Ringe schneiden. In einer Schüssel mit kochend heißem Wasser übergießen, 1 Min. ziehen lassen, dann abgießen und gut abtropfen lassen. Die Tomate waschen, vom Stielansatz befreien, vierteln, entkernen und fein würfeln. Oregano waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen. Den Gouda fein reiben. Lauch, Tomaten, Oregano und Gouda mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Eine große Auflaufform fetten. Den Seelachs waschen, trocken tupfen und in vier Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft beträufeln. Die Fischstücke in die Form geben. Die Gemüse-Käse-Mischung daraufhäufen und den Fisch im Ofen (Mitte) 20-25 Min. überbacken.