

## Rezept

# Seelachs unter der Zucchinikruste

Ein Rezept von Seelachs unter der Zucchinikruste, am 23.04.2024

## Zutaten

<b>700 g</b> Seelachsfilet	Saft von 1 Zitrone
<b>300 g</b> junge, feste Zucchini	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>1</b> frische rote Peperoni	1/2 Bund Petersilie
<b>100 g</b> Butter	<b>6 EL</b> Semmelbrösel
Salz	Pfeffer
Butter für die Form	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

## Zubereitung

1. Das Seelachsfilet waschen und mit Küchenpapier abtrocknen. Mit Zitronensaft beträufeln und 15 Min. marinieren.

---

2. Inzwischen die Zucchini waschen, putzen und sehr fein würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Peperoni waschen, längs aufschneiden, entkernen und fein schneiden. Die Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

---

3. Die Butter in einem Topf zerlassen, Zucchini, Knoblauch und Peperoni darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. dünsten. Die Petersilie und die Semmelbrösel untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

---

4. Den Fisch abtropfen lassen. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine feuerfeste Form einfetten. Den Fisch in die Form geben. Die Zuchinimischung gleichmäßig darauf verteilen. Im heißen Backofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 30 Min. backen. Dazu schmecken Reis und ein frischer Salat.