

Rezept

Seelachsfilet mit Gemüse-Käse-Kruste

Ein Rezept von Seelachsfilet mit Gemüse-Käse-Kruste, am 09.06.2026

Zutaten

2 Seelachsfilets à ca. 200 g	Salz
Pfeffer	2 EL Olivenöl
500 g Zucchini	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 TL Tomatenmark
1 TL getrockneter Thymian	100 ml Gemüsebrühe
120 g Basmati-Naturreis	100 g Mozzarella

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 640 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Fisch kalt abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine feuerfeste Form dünn mit Öl auspinseln. Fischfilets nebeneinander hineinlegen.

2. Das Gemüse waschen und putzen. Die Zucchini klein würfeln. Die Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden. Das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zucchini und Frühlingszwiebeln ca. 5 Min. darin braten. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Dann das Tomatenmark und den Thymian untermischen. Alles kurz weiterbraten. Brühe zugießen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen.

3. Reis nach Packungsangabe kochen. Den Mozzarella gut abtropfen lassen, grob raspeln und unter das Gemüse rühren. Die Gemüse-Mozzarella-Mischung auf dem Fisch verteilen. Im Ofen (Mitte, Umluft 200°) ca. 15 Min. garen. Den Reis dazu servieren.