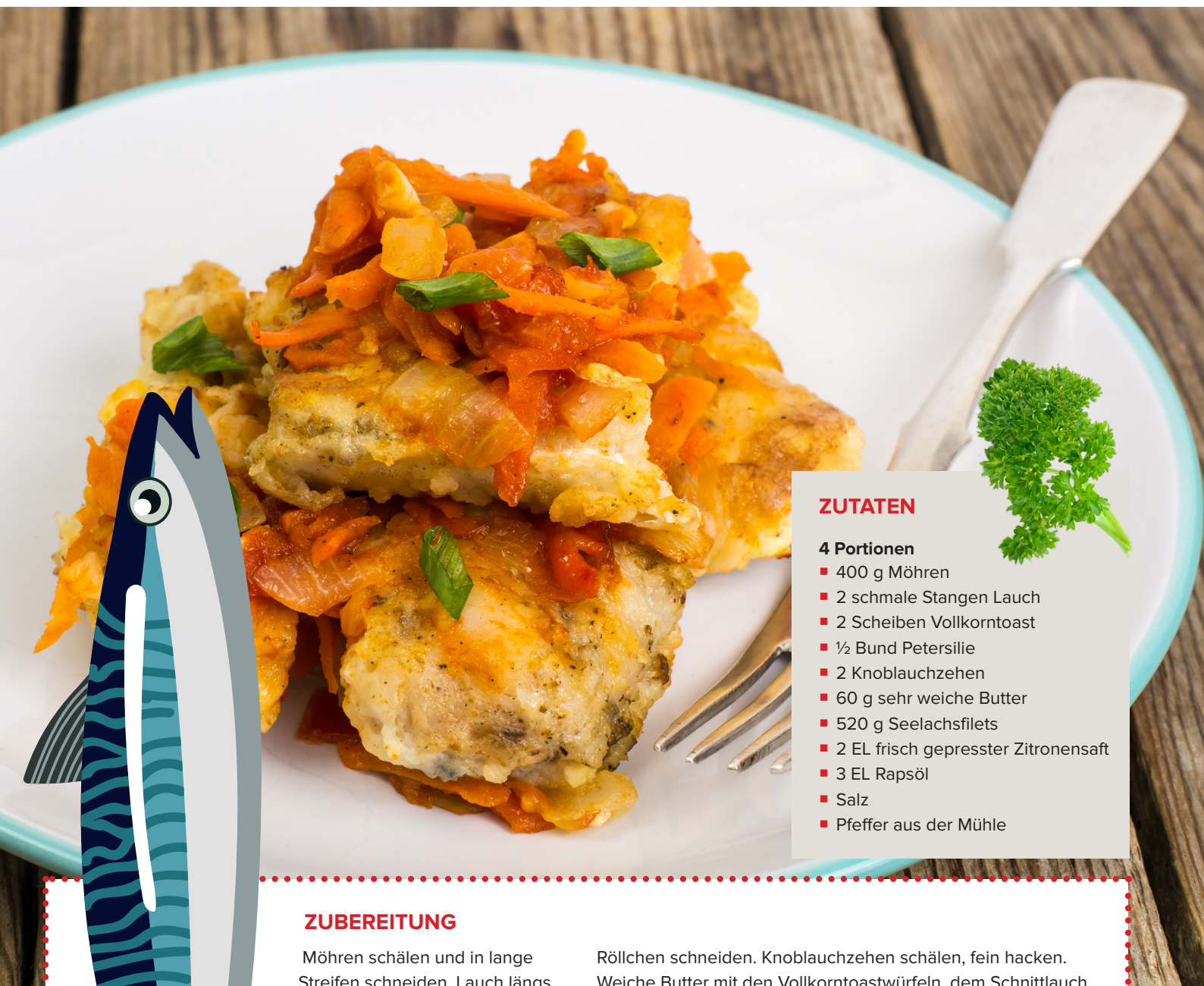


SEELACHS MIT BROTKRUSTE AUF GEMÜSEBEET



ZUTATEN

4 Portionen

- 400 g Möhren
- 2 schmale Stangen Lauch
- 2 Scheiben Vollkorntoast
- ½ Bund Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 60 g sehr weiche Butter
- 520 g Seelachsfilets
- 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 3 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle



ZUBEREITUNG

Möhren schälen und in lange Streifen schneiden. Lauch längs aufschneiden und jede Schicht unter fließendem Wasser waschen, besonders gründlich am Übergang zwischen weißem und grünem Teil, und in Streifen schneiden. Gemüse in etwas Wasser in einer beschichteten Pfanne mit Deckel 5 Minuten dünsten.

Vollkorntoast tosten und würfeln. Schnittlauch waschen, zum Abtropfen auf ein sauberes Küchentuch legen, anschließend in feine

Röllchen schneiden. Knoblauchzehen schälen, fein hacken. Weiche Butter mit den Vollkorntoastwürfeln, dem Schnittlauch und dem Knoblauch verkneten, mit etwas Salz und Pfeffer kräftig würzen und beiseitestellen.

Seelachsfilets waschen und mit einem sauberen Küchentuch trockentupfen. Mit Zitronensaft von beiden Seiten marinieren und auf beiden Seiten leicht salzen. In einer beschichteten Pfanne mit erhitztem Öl von beiden Seiten ca. 8 Minuten fertig braten.

Eine Auflaufform mit etwas Öl bestreichen. Erst das Gemüse, dann den Fisch, am Schluss die Brotmasse in die Auflaufform schichten. 10 Minuten bei 150° Celsius Umluft fertigaren.

