






Seelachs aus dem Ofen

 Leicht  30 min  4 Personen

Zutaten

- 4 Seelachsfilets à 150 g
Art.-Nr. 82469 auf
www.deutscheesee.de/shop
- 30 g Parmesan
- 100 g Kirschtomaten
- 6 Stiele Thymian
- 8 getrocknete Tomaten in Öl
- 2 Eier
- 40 g Butter
- 80 g Panko (asiatisches
Paniermehl)
- Salz
- Pfeffer
- Backpapier

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: s. Hersteller) vorheizen. Parmesan fein reiben. Getrocknete Tomaten waschen und vierteln. Thymian waschen, trocken schütteln und Blätter fein abzapfen. Tomaten fein würfeln. Eier, Butter und Panko mit den vorbereiteten Zutaten vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 02

Seelachs auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und die Kruste auf dem Fisch verteilen und leicht andrücken. Anschließend alles im heißen Ofen ca. 20 Minuten garen. Seelachs aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten.

Tipps & Tricks

Dazu passt Schmand-Gurkensalat.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür