Seelachs mit Zitronenkruste

Fisch-Gerichte » Lachs-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

» 4 Seelachsfilet(s)
» Salz & Pfeffer
» 4 EL Zitronensaft
» 1 Zwiebel(n)
» 250g Champignons
» 2 EL Olivenöl
» 1 Tomate(n)
» 2 EL Semmelmehl
» 1 Kugel Mozzarella
» 1 Zitrone(n)
» 1 EL geh. Petersilie
» Zitronenscheibe(n)
» Zitronenmelisse

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Die Fischfilets abbrausen, trockentupfen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Mit 2EL Zitronensaft beträufeln und in eine gefettete Auflaufform legen.

2. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Champignons abreiben, putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel im heißen Olivenöl glasig schwitzen. Die Pilze zufügen und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit 2EL Zitronensaft beträufeln. Den Ofen auf 160°C vorheizen.

3. Tomate abbrausen, Stielansatz entfernen und die Frucht in Scheiben teilen. Auf die Fischfilets legen. Zwiebel-Champignon-Mischung darüber geben.

4. Die Semmelbrösel mit geriebenem Mozzarella, Zitronenschale und Petersilie mischen. Mit Salz, Pfeffer würzen und über die Champignon-Masse streuen. Ca. 20min auf der mittleren Schiene überbacken. Mit Zitronenscheiben und Melisse garniert servieren.

Nährwerte: 480kcal/E40g/F31g/KH3g pro Portion

angelegt am: 27.02.2005 Rezept-Nr: 1580

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke