

Nr. 30: Überbackener Seelachs

- knusprig aus dem Ofen -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g
Gesamtmenge: 300 g

Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
½	Stange	Porree	30 g
½		Karotte	50 g
2	Esslöffel	Gemüsebrühe	30 g
1,5	Teelöffel	Olivenöl	8 g
1	Stück	Seelachs	125 g
2	Esslöffel	Cornflakes	10 g
		Emmentaler	25 g
½	Stück	Tomaten	25 g

Zubereitung:

Porree und Karotte putzen, schneiden und in etwas Brühe dünsten. Das abgetropfte Gemüse in die mit Öl ausgepinselte Auflaufform geben.

Darauf den frischen oder tiefgefrorenen Fisch legen. Die Cornflakes etwas zerdrücken und auf den Fisch geben. Den Käse raspeln und den Fisch damit bestreuen. Mit Tomatenscheiben oder halbierte Cherry-Tomaten garnieren

Bei 160 Grad Celsius für 20-30 Minuten im Ofen garen.

Dazu passt bei größeren Portionen:
ein frischer Salat, eine größere Portion Karotten

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	117 kcal
Eiweiß (Protein)	11 g
Fett	6,2 g
Kohlenhydrate	4,3 g