

Seelachs überbacken mit Senf-Möhren

2 Seelachsfilets (je 150-200 g)	1 EL Olivenöl	Salz und Pfeffer
1 TL Zitronensaft	1 TL frischer Dill	4-5 Möhren
1 EL Dijon-Senf	1 TL Honig	1 TL Olivenöl
1 TL Weißweinessig	Salz, Pfeffer	1 TL frischer Dill
2 EL Semmelbrösel	2 EL geriebener Käse	1 TL Olivenöl

Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.

Die Möhren bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten kochen, bis sie weich, aber noch bissfest sind. Abgießen und beiseite stellen.

In einer kleinen Schüssel Senf, Honig, Olivenöl und Weißweinessig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die abgetropften Möhren mit der Senfsoße vermengen und gut umrühren. Optional frischen Dill hinzufügen. Die Möhren in eine Auflaufform oder eine passende Backform geben.

Die Seelachsfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten (ca. 2-3 Minuten pro Seite), bis sie leicht goldbraun sind, aber noch nicht durchgegart.

Den angebratenen Fisch auf die Senfmöhren in der Auflaufform legen.

In einer kleinen Schüssel Semmelbrösel und geriebenen Käse vermengen.

Die Semmelbröselmischung gleichmäßig auf den Seelachsfilets verteilen. Mit etwas Olivenöl beträufeln.

Die Auflaufform in den vorgeheizten Ofen bei 180°C (Ober-/Unterhitze) geben und für 20-25 Minuten backen, bis der Fisch gar ist und die Kruste goldbraun und knusprig ist.

Das Gericht aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

Optional mit frischem Dill oder Petersilie garnieren.

NN am 19. Januar 2025