

Seelachs überbacken auf Senf-Möhren

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

Möhren vorbereiten:

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

Möhren garen:

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

Senfsoße zubereiten:

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

Möhren vermengen:

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

Fisch vorbereiten:

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

Fisch auf die Möhren legen:

Den angebratenen Fisch auf die Senfmöhren in der Auflaufform legen.

Semmelbrösel und Käse vermengen:

In einer kleinen Schüssel Semmelbrösel und geriebenen Käse vermengen.

Fisch überbacken:

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

Im Ofen backen:

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.

Fertigstellen und servieren:

Das Gericht aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

Optional mit frischem Dill oder Petersilie garnieren.

NN am 05. Februar 2025