

## 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