

Seelachs mit Senfkruste

Fisch

Vorbereitungszeit: 30 Minuten } ³/₄ Stunde
Zubereitungszeit: 15 Minuten

ZUTATEN / Portionen		2	4
Seelachsfilets à ca. 180g	g	360	720
Schalotten	St	2	4
Butter weich	EL	2	4
Kümmel gemahlen	1 Prise		
Senf scharf	EL	1	2
frisch gemahlene Weißbrotbrösel	EL	3	6
Salz, Pfeffer			
glatte Petersilien	EL	2	4

VORBEREITEN:

1. Schalotten schälen und fein schneiden.
2. Petersilie fein hacken.

ZUBEREITUNG:

1. Schalotten in einer Pfanne mit 1 TL Butter anschwitzen, Kümmel und Senf untermischen und die Pfanne zur Seite stellen. Alles mit weicher Butter und Brotbröseln mischen, so dass eine feste Paste entsteht. Die Paste mit Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie untermischen.
2. Fischfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit 1 EL Butter von beiden Seiten jeweils eine Minute braten.
3. Die Fischfilets mit der Gratiniermasse belegen. Sie darf bis zu einem halben Zentimeter dick sein. Unter der Grillschlange goldbraun gratinieren.

BEILAGEN / GETRÄNKE:

* Dazu passt sehr gut Blattspinat / Salzkartoffeln



Backofen	Leiste	Grad	Stunden	Minuten
Grill	2. v. u.	280		10-15