

Seelachsfilet mit Kräuterkruste auf Kräutersoße

Menge	Zutaten	Zubereitung
pro Per. 1	Fischfilet	Petersilie fein hacken. Zwiebel und Knoblauch pellen, die
	Zitronensaft	Zwiebel fein würfeln. Den Knoblauch durchpressen und
½ Bund	Petersilie	beides zur Petersilie geben. Mandeln, Parmesan und
1	Zwiebel	Senf zugeben, salzen, pfeffern, etwas Olivenöl zufügen
1	Knoblauchzehe	und alles zu einer Paste verarbeiten.
20 g	Mandeln	<i>Den Seelachs abspülen und trocken tupfen, die</i>
20 g	geriebener	<i>Fischstücke mit Zitronensaft beträufeln, salzen und</i>
	Parmesan	<i>pfeffern. (=3-SSS-Regel) Mit der Hautseite nach</i>
4 TI	scharfer Senf	unten nebeneinander in eine gefettete ofenfeste Form
	Olivenöl	legen und die Petersilienpaste darauf verteilen.
	Salz, Pfeffer	Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C auf der zweiten
		Schiene von unten 15 bis 18 Minuten garen.
Soße:		
1 EL	Butter	Butte in einem Topf erhitzen, mit Mehl
2 EL	Mehl	bestäuben und mit Brühe/Milch ablöschen
250 ml	Brühe	= helle Einbrenne
verschiedene	Kräuter	Zum Würzen der Soße Kräuter fein schneiden und unter
	Salz, Pfeffer,	die Soße mischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat
	Muskat	abschmecken.

