

N° 226

Bärenstark gekocht



Gratinierter Schlemmerfisch



Zutaten

400g Seelachfilet
160g Pancomehl
40g Butter
240g Kartoffeln
160g Salatgurken
80g Speisequark
40g Joghurt
20g Petersilie
20g Schnittlauch
Salz, Pfeffer, Rapsöl, Apfelessig,
Honig, Zitrone

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, in Salzwasser weichkochen und in Scheiben schneiden
2. Salatgurke waschen und auch in Scheiben schneiden
3. Beides mit Salz, Pfeffer, Rapsöl und Apfelessig würzen und 1 Stunde ziehen lassen
4. Pancomehl mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Butter vermengen
5. Seelachs in eine Auflaufform legen und mit der Pancomehlmasse verkleiden
6. Kräuter waschen, hacken und mit Quark, Joghurt, Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen
7. Den Fisch bei 180°C für 25 Minuten im Ofen goldgelb backen

TIPP: Die Kruste kann beliebig, z.B. mit Kräutern, Senf oder geriebenen Parmesan abgewandelt werden

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids
Gesundes Schulessen für Berlin



Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:

www.40seconds.de/kids/rezepte

www.radioteddy.de/40seconds