

# 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](http://www.40seconds.de/kids/rezepte)

[www.radioteddy.de/40seconds](http://www.radioteddy.de/40seconds)