



VitalZentrum

Unsere Abnehmrezepte im Juli

Gebackener Seehecht mit Gremolata

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

4 EL.	Mandelkerne
½ Bund	Petersilie
3	Knoblauchzehen
1	Zitrone
600g	Seehechtfilet
	Salz, Pfeffer
1 EL.	Rapsöl
60g	Hafer-oder Dinkelflocken
60g	weiche Butter



Zubereitung:

Mandeln grob hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen fein hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Zitrone heiß abspülen, trockenreiben, Schale abreiben und Saft auspressen.

Fischfilets waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern und in eine mit Rapsöl gefettete Auflaufform legen. Haferflocken mit Petersilie, Knoblauch, Zitronenschale, Salz und Pfeffer vermischen. Butter und etwas Zitronensaft zufügen und alles zu einer Paste verrühren.

Masse auf die Fischfilets geben, mit Mandelstückchen bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft 15 – 20 Minuten backen, bis sie glasig bzw. gerade eben gar sind.

Herausnehmen und servieren.

Nährwertangaben pro Person:

393 kcal; 1651 kJ; 31,0g E; 26,0g F; 10,0g KH

Erstellt am: 05.02.2018, erstellt von: CBR