

Seelache	mit	Knäutanknusta	(Schlemmerfilet)	
Seelachs	mit	Krauterkruste	(Schiemmerfliet)	1

Menge	Zutat	Zubereitung	
4	Seelachsfilets	abspülen, trocken tupfen, mit	
(ca. 400 g)	Salz, Pfeffer	würzen. In eine mit	
	Öl	eingepinselte Auflaufform nebeneinander legen.	
2 EL	Olivenöl	in einer Pfanne erhitzen,	
1	Knoblauchzehe	fein hacken, im Olivenöl andünsten.	
je ½ Bund	Dill, Petersilie,		
	Schnittlauch	waschen, fein hacken und ebenfalls in die Pfanne geben.	
		Mit	
	Salz, Pfeffer	und	
etwas	Zitronenschale	und	
wenig	Zitronensaft	würzen.	
4 EL	Semmelbrösel	und	
50 g	Butter (weich)	unterrühren. Die Masse auf den Fischfilets verteilen.	
		Bei 180°C = ca. 20 Min. auf der mittleren Schiene	
		überbacken.	