

Rezept

## Seelachs mit Kürbis-Kruste

Ein Rezept von GU, am 28.10.2013

★★★★☆ (1) 0 Kommentare



### Zutaten

- |   |                                      |       |                          |
|---|--------------------------------------|-------|--------------------------|
| 4 | Seelachsfilets (à ca. 200 g)         | ½     | Bio-Zitrone              |
|   | Salz                                 |       | Pfeffer                  |
| 4 | <b>Scheiben</b> Toastbrot (ca. 80 g) | 300 g | Hokkaidokürbis           |
| ½ | <b>Bund</b> Petersilie               | ½     | <b>Bund</b> Schnittlauch |
| ½ | <b>TL</b> getrockneter Thymian       | 2     | Eiweiß                   |
|   | edelsüßes Paprikapulver              | 1     | <b>EL</b> Butter         |
|   | Butter für die Form                  |       |                          |

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

### Zubereitung

1. Die Fischfilets kurz waschen und trocken tupfen. Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Den Fisch mit dem Zitronensaft beträufeln, leicht salzen. Den Backofen auf 180° vorheizen.

---

2. Das Toastbrot entrinden und in sehr kleine Würfel schneiden. Den Kürbis entkernen, schälen und auf der Gemüsereibe raspeln. Petersilie und Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken, Schnittlauch in dünne Röllchen schneiden.

---

3. Kürbis, frische Kräuter, Thymian, Zitronenschale, Eiweiß und Toast vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

---

4. Eine ofenfeste Form mit Butter einfetten. Die Fischfilets nebeneinander hineinlegen und gleichmäßig mit der Kürbis-Kräuter-Masse bestreichen. Mit der Butter in Flöckchen belegen. Im heißen Ofen (Mitte) 20 – 25 Min. überbacken. Dazu schmeckt selbst gemachtes Kartoffelpüree und ein Blattsalat mit Vinaigrette.