Nah&Frisch



Römerquelle Professional

Seelachs mit Kräuterbrösel auf frischem Gurkensalat

Suppe Fischgerichte Sommer

Zubereitung **Schwierigkeit:** ● ● ● ○ ○

Die Semmelbrösel mit Kräutern und 1 Prise Salz vermengen. Senf und Butter zugeben und gründlich durchmischen. Die Seelachsfilets auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und die Bröselmischung darauf verteilen. Im heißen Ofen bei 200 °C auf mittlerer Schiene circa 12 Minuten backen. Währenddessen die Salatgurke schälen und in dünne Scheiben hobeln. Joghurt, Weißweinessig, Salz und Pfeffer vermengen und unter die Salatgurke heben.
Den gebackenen Fisch zusammen mit dem Salat anrichten, und mit frischer Gartenkresse servieren.
Tipp: Passend zu einem leichten Fischgericht, lässt sich der Abend mit einem Römerquelle Beerterl besonders gemütlich ausklingen. Mit frischem Ingwer, Brombeeren und Limetten dekoriert, ist der Drink der absolute Hingucker!

Zutaten

- 2 Seelachsfilets (je ca. 180 g)
- 50 g Semmelbrösel
- 3 TL getrocknete Kräuter (z.B. Rosmarin, Thymian, Oregano)
- 1 TL Senf
- 40 g Butter
- 1 Salatgurke
- 180 g Joghurt (3,5% Fett)
- 3 EL Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer
- Gartenkresse zum Garnieren