



## Knusper- Seelachs

### Nährwertangaben

pro Portion

<b>219,5 kcal</b>	<b>4,1 g</b>	<b>1,7 g</b>	<b>14,5 g</b>	<b>2,3 g</b>	<b>29,6 g</b>	<b>0,8 g</b>
Energie	Fett	GFS	Kohlenhydrate	Zucker	Protein	Salz

### Zutaten

für **3 Portionen** (1 Portion = 193.33 g)

300 g	Seelachs
60 g	Vollkornknäckebröt
200 g	Tomaten
20 g	Pesto grün

### Zubereitung

Falls der Seelachs tiefgefroren ist, erst einmal auftauen lassen. Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Wenn der Fisch aufgetaut ist, mit Salz und Pfeffer würzen und für ca. 15 Minuten in den Ofen geben. In der Zwischenzeit das Knäckebröt bröseln, die Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden. Nach 15 Minuten den Seelachs aus dem Ofen nehmen, die Oberseite mit Pesto bestreichen, Tomaten und Knäckebrötbrösel mischen und auf das Pesto geben. Dann gebt Ihr den Fisch nochmal für ca. 10 Minuten zurück in den Ofen.