

## Fischfilet überbacken

Für 4 Personen:  
211 g pro Portion - 845 g Gesamtmenge



Anz.	Zutat	Menge
2,1	Seelachsfilet	600 g
1,7 Esslöffel	Parmesan	50 g
1	Tomaten roh	80 g
0,13 Esslöffel	Petersilienblatt frisch	20 g
30,0 Bund	Basilikum frisch	30 g
1	Rosmarin frisch	5 g
0,07	Zitrone Fruchtsaft	15 g
0,75	Walnüsse	30 g
1,5 Esslöffel	Olivenöl, Rapsöl	15 g

1. Fischfilet waschen und trocknen. Würzen von beiden Seiten mit Salz und Zitronensaft.
2. Kräuter waschen und vom Stiel befreien.
3. Die Tomaten in Würfel schneiden.
4. Die Kräuter, Walnüsse, Gewürze und das Öl in ein Litermaß geben und pürieren.
5. Parmesankäse fein reiben und dazugeben. Anschließend Abschmecken.
6. Tomatenwürfel unterheben.
7. Kräutermasse auf dem Fisch verteilen und mit etwas Parmesan betreuen.
8. Im vorgeheizten Backofen bei 180° C Umluft für ca.7-10 Minuten gratinieren.

**Besonderheiten:** gute Jod- und Selenquelle + Omega 3

**Bemerkung:** Statt frischen Tomaten können auch eingelegte getrocknete Tomaten benutzt werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 211 g

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin B1 (Thiamin)	Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Eisen
269 kcal	14,9 g	12,1 g	21 g	133 µg	24,6 mg	194 mg	1,42 mg

Ballaststoffe	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
2,38 g	56,9 mg	1,65 g	4,03 g