

KÜCHEN-HANSEN



Die Marke des Nordens!



AEG-Dampfgarer Rezepte

Rezept für 4 Personen

Seelachs mit Kräuterkruste

Ein toller Küchentrick für alle Weißfische, serviert mit würziger Kräuterkruste.

Vorbereitung und Zubereitung:

1. Toastscheiben entrinden und in 0,5 cm starke Würfel schneiden. Kapern, Sardellenfilets und Petersilie fein hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Seelachsfilets putzen und trocken tupfen.
2. Eier aufschlagen, verquirlen und mit Toastbrotwürfeln, Kapern, Zwiebeln, Sardellen und Petersilie vermengen.
3. Die Seelachsfilets auf ein Backblech mit Backpapier legen und die Kräuterkruste darauf verteilen.
4. Den Seelachs auf der Einschubebene 3 im Programm „Feuchtgaren niedrig“ bei 180 °C für 15 Minuten gratinieren.

Anrichten

Mit gedämpften neuen Kartoffeln, Babyspinat und dicken Bohnen servieren.



perfekt in form und funktion



Zutaten:

4 Seelachsfilets à 150 g
2 Eier
2 Toastscheiben
2 EL Kapern
½ Zwiebel
4 Sardellenfilets
2 Zweige Petersilie

Informationen:

Schwierigkeit: leicht
Zeit: 15 Minuten
Temperatur: 180 °C
Programm: Feuchtgaren niedrig
Einschubhöhe: 3 (hoch)

Filiale

24963 Tarp

Bahnhofstraße 2a • Tel. 0 46 38 / 76 08

Firmensitz - Inhaber: Maik Hansen

25821 Bredstedt

Osterstraße 29 • Tel. 0 46 71 / 93 00 89