

Ofen-Seelachs mit krossem Brotsalat

Für 4 Portionen

550 g TK-Seelachsfilet	400 g Cocktailtomaten	1 Zucchini
8 EL Olivenöl	3 Zweige frischer Thymian	Salz
Pfeffer	½ Baguette	200 g Halloumi Käse
½ Fenchelknolle	1 Bund Petersilie	1 Bund Dill
6 EL weißer Balsamico		

Fisch am Vortag im Kühlschrank langsam auftauen und das Abtauwasser abschütten.

Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Tomaten halbieren, Zucchini in Würfel schneiden und zusammen mit 4 EL Olivenöl, Thymian, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen.

Verbraucher.wdr.de © WDR 2023 Seite 3 von 12 Seelachs von Gräten befreien und von beiden Seiten salzen. Anschließend in eine gefettete Auflaufform legen und das marinierte Gemüse darauf verteilen.

Im Ofen ca. 25 Minuten garen.

Für den Salat das Baguette und den Halloumi in mundgerechte Würfel schneiden.

Fenchelknolle halbieren, die Stängelansätze entfernen und den harten Strunk herausschneiden. Fenchel in dünne Streifen schneiden.

Die Baguettewürfel in 2 EL Olivenöl rundum goldbraun anrösten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Die Pfanne wieder auf den Herd stellen und gewürfelten Käse mit den Fenchelstreifen goldbraun anbraten.

Petersilie und Dill fein hacken.

Brot, Halloumi, Fenchel und Kräuter vermengen und mit 2 EL Öl, Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.

Ofenfisch mit Brotsalat servieren.

Tipp:

Für dieses Rezept eignet sich Brot vom Vortag hervorragend.

Björn Freitag am 25. September 2023