

# Schollenfilet mit Kruste

## Zutaten | 6 Portionen

750 g	Schollenfilet
4 EL	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer
30 g	weiche Butter
2 TL	scharfer Senf
2 TL	körniger Senf
40 g	geriebener Käse
1	kleine Zwiebel
20 g	Paniermehl
1 EL	gemischte, gehackte Kräuter

Zubereitungszeit: 15 Min., Backzeit: 30 Min.

## Zubereitung:

- Backofen auf 175°C Ober-/ Unterhitze vorheizen.
- Den Fisch säubern und mit Zitronensaft säuern. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vorgang mit der anderen Filetseite wiederholen.
- Zwiebel pellen und sehr fein würfeln.
- Butter, Senf, Käse, Zwiebel, Paniermehl und gehackte Kräuter vermengen.
- Gewürzte Filets in eine Auflaufform oder auf ein gefettetes bzw. mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.
- Kräutermasse auf die Filets streichen.
- In den Backofen geben und ca. 30-40 Minuten backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 163,42 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
210 kcal	9,36 g	4,22 g	27,2 g	177 mg

