



ALLES DRIN.

\*\*\*\*\*Wochenkarte ab 4. Oktober\*\*\*\*\*

Ab Mittwoch

Cheddar-Tortilla mit Avocado-Tomaten-Dip (Quesadilla)

Ab Donnerstag

Spanischer "Ein-Topf"- Chorizo-Kartoffel-Eintopf

5 mal in Hamburg:

- U Bahn Hoheluftbrücke
- U Bahn Schlump (im Blumenladen)
- Kiosk TipTop (Schulterblatt 16)
- Edeka Böcker, HafenCity
- ZOB Altona



01577/7707760

hallo@chriskochtuete.de

facebook.com/chriskochtuete oder auf Google (Eine Review wäre toll!)

# Seelachsfilet unter Panko-Senf-Kruste mit Pellkartoffeln und Zitronen-Mayo

Es ist Feierabend. Glückwunsch:) Jetzt abschalten und entspannt kochen. Deswegen lies dir das Rezept vorab einmal komplett durch. Und leg dir schon mal Olivenöl, Salz, Pfeffer, Backpapier, Backblech, eine kleine Pfanne, Küchenpapier und einen Topf bereit. So lässt es sich entspannt kochen. Und in ca. 30 min gibt´s schon lecker Essen!

Salzwasser zum Kochen bringen. Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. **Seelachsfilet** waschen und trocken tupfen. Eventuelle Gräten mit einer Pinzette entfernen. Fisch halbieren bzw. vierteln, vorsichtig salzen und pfeffern. **Kartoffeln** waschen und in große Würfel schneiden bzw. sechsteln oder achtern und im kochenden Salzwasser ca. 15-20 Min kochen. Nicht zu lange, ein leichter Biss sollte noch vorhanden sein. **Schnittlauch** waschen und klein schnippeln. **Mayo** mit **Gurkenrelish** und Saft der halben **Zitrone** vermischen. Leicht salzen und pfeffern.

In einer kleinen Pfanne auf mittlerer Hitze **Butter** zerlassen. **Pankobrösel**, **Senf** einen Schuss Olivenöl und die Hälfte des Schnittlauches miteinander gut verrühren. Pfanne vom Herd nehmen. Fischfilet auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und die Bröselmischung auf den Fisch geben und vorsichtig andrücken. Fisch auf mittlerer Schiene ca. 18-20 Min goldbraun backen, bis der Fisch gar ist. Seelachsfilet danach auf schöne Teller geben, Kartoffel daneben geben und mit einem Klacks Zitronenmayo garnieren. Alles mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen. Zitronenhälfte dazu reichen. Das war´s schon. Du hast lecker Essen gemacht. Und wer das Rezept etwas abändern möchte: Nur zu! Es ist Dein Werk.

Genieß Deinen Feierabend!

☺---Gepackt von

Chris

(11 Unterschriften = 1 Gratis-Tüte:)



Ich würde mich freuen von dir zu hören. Eine Review auf [facebook.com/chriskochtuete](https://www.facebook.com/chriskochtuete) wäre toll oder schreib an [hallo@chriskochtuete.de](mailto:hallo@chriskochtuete.de). Mal unzufrieden? Dann tut mir das schrecklich leid. Komm zu mir an den Stand und du bekommst dein Geld zurück oder eine aktuelle Tüte kostenlos.