

Fisch unter Kräuterkruste

**Fisch ist prima für die Abwehr,
denn seine Omega-3-Fettsäuren hemmen Entzündungen.
Die Mandeln in der Kruste sind eine gute Vitamin-E-Quelle.
Dazu ein Vitamin-C-reiches Gemüse und
der Power-Food ist komplett.**

Zutaten

4 Tranchen frischer
Lachs, à ca. 200 g
1 EL Mandeln,
geschält, gehackt
2 EL Kräuter, gemischt,
gehackt
1 EL Olivenöl
1 EL Senf
5 EL Paniermehl
1 Orange

Zubereitung

- 1 Backofen auf 220° C vorheizen.
- 2 Fisch abspülen. Die Filets in eine Auflaufform setzen und salzen.
- 3 Orangenschale abreiben und mit Mandeln, Kräutern, Öl, Senf und Paniermehl verrühren. Masse auf den Fischen festdrücken. Je nach Dicke der Filets 10 bis 20 Minuten garen.

Tipp

Dazu passt ein Gemüserisotto mit Gemüse der Saison.